

પ્રાણાયામ.

ભાગ ૧ લો.

પ્રભુશંકર નરભિરામ વ્યાસ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૮૨૭૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ ગ્રામ્યતા-૧

વિષય ૮૨:૩૪

પ્રગતિ મંદિર મંથમાળા મંથાંક ૪

॥ ૐશ્રી ॥

પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર સર્વોત્તમ પુસ્તક.

ભાગ ૧ લો.

રચી પ્રસિદ્ધ કરનાર

પ્રભુશંકર નરભિરામ વ્યાસ.

પ્રગતિ મંદિર અડાજણ-સુરત.

મંથ સ્વામિત્વના સર્વ હક રચી પ્રસિદ્ધ કરનારે રચ્ય
નોંધાવી સ્વાધિન રાખ્યા છે.

આવૃત્તિ ૨ છ.

સંવત ૧૯૭૫ મત. ૧૦૦૦ સને ૧૯૧૯.

મૂલ્ય રૂ. ૦-૧૨-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

૮૧૭૮

અમદાવાદ—પાંચકુવા નવા દરવાજે 'સત્યવિજય' ગ્રીન્ડીંગ
પ્રેસમાં શા. સંકળનંદ હરીજાલે મુદ્રિત કર્યું.

નિમંત્રણ.

૫૬

તન મન સુખને પ્રાપ્તજ કરવા,
સાચી શાંતિ અંતર ભરવા,
ભવદંત્ર ત્રય તાપોને હરવા.

બંધુ ! આવળે;

અક્ષય ધામ વિષે ઠરવા, પ્રેમે આવળે;
જનિ મૃત્તિથી ઉદ્ધરવા, સ્નેહે આવળે;
શજયોગના માર્ગને સાધી, યમ નિયમ પળવા,
ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ આદી, અનુભવમાં હળવા,

બંધુ ! આવળે;

અતિત અનાગત ભેદ સૃષ્ટિના, તેને જરી દળવા,
બ્રહ્મસદનના સુખને ન્યાણી, બ્રહ્મ વિષે ભળવા,

બંધુ ! આવળે;

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

પ્રાણાયામ સંબંધી જ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં બહુ થોડા મનુ-
ષ્યોને હોય છે, તેમ જન સમાજની સ્થિતિનું અવલોકન કરતાં જ-
ણાઈ આવે છે. માત્ર સંધ્યા કરતી વખત થોડીવાર નાક ઝાલીને
એસતું એટલે પ્રાણાયામ થયો એવું આજે જ્યાં ત્યાં મનાય છે.
આવા સમયમાં પ્રાણાયામ સંબંધી જ્ઞાન આપનાર તથા શરૂઆતના
પ્રવેશકોને જણવાને ઠીક થમ પડે તે સંબંધી એક પુસ્તક લખાય
તો સાફ એવી ધારણા મને ધણા સમયથી હતી તે આજે ઇશ્વરકૃપાથી
પૂર્ણ થઈ તેથી આનંદ થાય છે.

આજ સુધીમાં આ સંબંધી ધણાંએ પુસ્તક લખાયાં છે તેમાં
આ પુસ્તકની જરૂર શી હતી ! તેના ઉત્તરમાં જણાવવાનું કે પ્રાણા-
યામનો વિષયજ એવો મહન છે કે તેના ઉપર દરેક વિદ્વાનો વિવે-
ચન કરે તો તે પણ ઓછુંજ છે. અને આ કારણને લઈ યોગ સં-
બંધી ક્રિયાઓ સરળ પદ્ધતિથી દર્શાવી આરંભના પ્રવેશકોને ઉપયોગી
થઈ પડે તે હેતુને લક્ષમાં રાખી આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ થવા પામી છે.

યોગના વિષય તરફ જન સમાજની વલણ દિવસે દિવસે વધારે
થતી જાય છે, તે ધણાં આનંદની વાત છે. આવાં પુસ્તક પ્રસિદ્ધ
કરવાની હાલમાં ધણી જરૂર છે તેની ખાતરી મને આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ
કરવાની નોટીશ બહાર મૂક્યા પછી તેની આતુરતા પૂર્વક સંખ્યાબંધ
માંગણીના પત્ર આવવાથી થઈ છે. ઇશ્વરચ્છા તો ભવિષ્યમાં આવાં
યોગ સંબંધી માહિતી આપનાર પુસ્તક બહાર પાડવા પ્રયત્ન કરશે.

પ્રાણાયામનો વિષય ધણેજ ગૂઢ છે. તેથી તેનું પ્રસ્તાવનામાં વિવેચન કરવા જતાં ધણેજ વિસ્તાર થાય તેમ છે. તેથી તે સંબંધીનું વધુ વિવેચન કરવાનું યોગ્ય ન ધારતાં ગુણુગ વાંચકોને પુસ્તક વાંચવાનુંજ સોંપવામાં આવે છે.

આરંભના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઈ પડે તે અર્થે આ પુસ્તકની ભાષા જેમ બને તેમ સહેલી અને સાદી રાખવા યત્ન કર્યો છે. તેથી જે ગ્રંથ ધણી કઠણભાષામાં લખાયો હોય તેજ ઉત્તમ એવું માનનાર મનુષ્યને ઠીક ન લાગશે પરંતુ તેના પર દષ્ટિ ન રાખતાં સહેલી ભાષા જે કોઈ પણ મનુષ્ય સમજી શકે તેવી રાખવા યત્ન કર્યો છે. કેમકે વિદ્વાનો તો વિદ્વાન છેજ અને તેમને તો પોતાના જ્ઞાતવ્ય, પ્રાપ્તવ્ય, અને કર્તવ્યની ખબર પણ છે. પરંતુ જેઓ સામાન્ય કોટીના છે તેમનેજ સુધારવાનો યત્ન કરવાનો છે, તેમનેજ આગળ વધારવાનો છે. જમ્બેલાને ભોજન આપવું એ પુણ્યનું કામ નથી પણ ખરા ક્ષુધાતુરને ભોજન આપવું એજ પુણ્યનું કામ છે. આ હેતુને લક્ષમાં રાખી આ પુસ્તકની યોજના કરવામાં આવી છે.

પ્રાણાયામ એ શું છે તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે વિગેરે બાબતો આરંભના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઈ પડે તે અર્થે આ પુસ્તકમાં તે વિશેષ કરી ગઈ છે. તેમજ પ્રાણાયામ સંબંધી આંતર જ્ઞાન અને પ્રાણાયામ કરવાની પદ્ધતિ વિગેરેનું વર્ણન કરવામાં આ પુસ્તકનો વધારે ભાગ ન રોકતાં પ્રાણાયામ કરનારે શું પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે સંબંધમાં વધારે વિવેચન કર્યું છે. એક મહોટો પાંચ સાત માળનો મહાત્રય બાંધવો હોય તો તેનો પાયો મજબુત રીતે નાંખવોજ જોઈએ જો તેમ નથી થતું અને પાયો નાંખવામાં

ક્યાસ રહી ગઇ હોય છે તો તે મહાલય થોડા સમયમાં નષ્ટ થાય છે અર્થાત્ પડી જાય છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામ રૂપી ગહન વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવા પૂર્વે આપણે જે જે સાવધાનતા રાખવી જોઈએ તે રાખી નથી હોતી તો આપણાથી તેમાં આગળ વધાતું નથી તેથી પ્રાણાયામ સંબંધી વિવેચન કરવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં ખીણ તેમાં ઉપયોગી બાબતોનું વિવેચન કરવાનું પ્રધાન લક્ષ્ય રાખ્યું છે. અને તેથી કેટલીક બાબતો જેવી કે ચિત્તશુદ્ધિના ઉપાયો વિચાર સાથે ચક્રનો સંબંધ ઇત્યાદિ ઉપર ઉપરથી જોનારને નિરૂપયોગી જણાશે. પણ યથાર્થ વિચાર કરીને જોતાં તે ઉપયોગનીજ અને આરંભના પ્રવેશકોએ તેના ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે એ સમજાયા વગર રહેશે નહિ.

પ્રાણાયામ સંબંધી જ્ઞાન માત્ર પુસ્તકને જોઈનેજ પ્રાપ્ત કરવાનું હોતું નથી તેમાં ગુરૂની સાહયતાની પણ જરૂર પડે છે. કેમકે એક ક્રિયા જાતે કરી બતાવવી અને લખવી એ બંનેમાં ફેર પડે છે અને તેથીજ સહગુરૂની સાહયતાની પ્રાણાયામમાં જરૂર છે.

અનંત ઐશ્વર્ય સંપન્ન પરમાત્મા આ પ્રાણાયામની વિદ્યા તરફ જન સમાજની અધિક રૂચી પ્રકટાવે એજ છેવટમાં તેમના પ્રતિ પ્રાર્થના કરી માંગવામાં આવે છે.

શરદ પૂર્ણિમા
શનિવાર
સંવત. ૧૯૬૮

}

પ્રભુશંકર નરસેરામ બ્યાસ

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

સહભાગ્યે આજે આ ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાનો યોગ આવ્યો છે. યોગ સંબંધી સરળભાષામાં માહિતી આપનાર આ સહગ્રંથના બંને ભાગોની જન સમાજમાં જે કદર થઈ છે તે તેના લેખકના સંબંધમાં આનંદજનક છે. લેખક જે કાંઈ લખે છે તે પોતાનું નહિ પણ પોતાનામાં રહેલા અંતર્યામી તત્વની પ્રેરણા અનુસાર તે વખતે પોતાના સ્વતંત્ર સ્વત્વને પરમતત્વથી અભેદ અનુભવી લખે છે અને તેથી તે પ્રિય થાય તો તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

અનુભવના માર્ગમાં આગળ વધવાને વિન્ય પ્રાપ્ત કરવાને તથા દુઃખો ટાળવાને માટે મનુષ્યે જે કરવાનું છે તે પોતેજ કરવાનું છે. પોતાના અંતર્યામી તત્વની સ્ફુરણા અનુસાર જે પ્રવૃત્તિ સાધે છે તે પોતાની ઉન્નતિનો વિન્ય ધ્વજ ગગનમાં ઉડાવી શકે છે માટે જે કાંઈ કાર્ય કરે તે અંતર્યામીથી સંલગ્ન થઈ કરે અને આજે જે તમારું કાર્ય નિષ્ફળ ને નિષ્ફળ જતું હશે અને તમારે ધારેલી બાજી હાથી થઈ જતી હશે તે તરતજ ફેરવાઈ જશે. તમારે માટે એવું કંઈપણ ન રહેશે કે જે તમે પૂર્ણ નહિ કરી શકો ? કારણ દેખીતુંજ છે. પ્રથમ કરેલું તમારું કામ તમારા પોતાના અભિમાન પૂર્વક હતું તેની પાછળ તમારુંજ બળ રહેલું હતું અને બીજી વખતનું પરમ-તત્વથી સંલગ્ન થઈ કરેલાં કામમાં તમારા બળ ઉપરાંત અંતર્યામીનું બળ રહેલું છે. કોઈનાથી પણ ન તોડી શકાય એવું એ બળ છે અને ન્યાં ત્યાં વિન્યને અનુભવે છે.

પૂર્વ કાળના થઈ ગએલા તેમ વર્તમાન સમયના ધીરવીર પુરુષોના

દક્ષિણે જોશો તો તેમણે જે વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે. મહાન શત્રુદેહ મેળવી છે અને નિરાશાની અણી પર આવી ગએલા જીવનને આશાના દર્શનની ઝગદગતી રસ્તિઓનું દર્શન કરાવ્યું છે તે સર્વ તેમના અંતર્યામી તત્વથી સલંમ થઈને જ કરાવ્યું છે. વિજયને પ્રાપ્ત કરવા અને દુશ્મને મેળવવાના નિયમોનો અભ્યાસ તેમણે ઓક્સફર્ડ કે કેંબ્રીજની યુનિવર્સિટીમાં જઈને કર્યો હોતો નથી. તેમણે તો દક્ષ પોતાના અંતર્યામી તત્વની સ્ફુરણને અનુસરી છે. અને તેનાથી જગતમાં નામના મેળવી છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી પ્રાણાયામના અભ્યાસકે પોતાની આગળ પ્રગતિ કરવાને અર્થે દરેક કાર્યમાં આ પરમતત્વથી સલંમ થવાની રીત રાખવી જોઈએ. જેમ જેમ તે સિદ્ધ થતી જશે તેમ તેમ પ્રગતિ માર્ગમાં આગળ વધાતું જશે એ નિસંશય છે.

પ્રથમ આવૃત્તિ કરતાં આ આવૃત્તિમાં થોડે ઘણે અંશે કેટલોક સુધારો વધારો કર્યો છે. પ્રથમ પ્રકરણ ફેરવી નવીનજ યોજ્યું છે. તેમ અંદર અંદર પણ થોડો ફેરફાર કરી વિશેષ સરળતા કરી આપી છે. કેમકે આ પુસ્તકના બંને ભાગોએ જે લોકપ્રિયતા મેળવી છે તેમાં એક કારણ તેની સરળભાષાનું પણ છે અને એ કારણને લક્ષમાં રાખી બીજી શક્તી કઠીનતા દૂર કરવા યત્ન કર્યો છે.

ગુજરાતી સાહિત્યમાં યોગ્ય ઉત્તેજનનો ધણોજ અભાવ છે એ તો અંધકાર અને પત્રકારોને સુવિદિત છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં બ્યારે એક પુસ્તક ઉપયોગી જણાતા બ્યારે દરેક ઘરમાં તે રાખે છે ત્યારે અહીં એક પુસ્તક ઉપયોગી જણાતાં તેને કાઢી ત્યાંથી મેળવી

દક્ષ બાર જણા વાંચે છે. આવી વસ્તુ સ્થિતિમાં કોઈ ગ્રંથની એક
 કરતાં વધુ આવૃત્તિ નીકળવી એ તો મહત્વની બાબતજ ગણાય છે.
 આ ગ્રંથની પ્રથમ આવૃત્તિ લગભગ બે વર્ષથી ખલાસ થઈ હતી
 અને તેને માટે ગ્રાહકોની માંગણીઓ તો આવતી હતી પરંતુ છાપ-
 વાના સાહિત્યના ચાર ધણા અને કાગળના આઠ ધણા વધુ ભાવમાં
 તે ફરી છપાવાનું સાહસ કરવાની હિમત ચાલી શકતી નહોતી પરંતુ
 જે સારી વસ્તુ હોય છે તેની યોગ્ય કદર થાય છેજ એ પ્રકૃતિતત્વના
 અટલ ન્યાયે તથા ગ્રાહકોના સુભાગ્યે સુરત ગોપીપરાના ઉદારચિત
 સહગત શેઠ લલ્લુભાઈ ધરમચંદ તરફથી તેની યોગ્ય કદર થઈ. યો-
 ગવિદ્યા પ્રતિ તેમનો સંપૂર્ણ પ્રેમ હોવાને લઈ છપાવા સંબંધીની
 અનુકૂળતા તેમણે કરી આપી. અને આજે આ ગ્રંથની પ્રસિદ્ધિ થઈ
 જે તેમની મદદ ન મળી હોત તો હજુ પણ આ દ્વિતીય આવૃત્તિના
 મુદ્રણ કાર્યને કેટલોક વિલંબ થાત. આ ગ્રંથના બંને ભાગો ખલાસ
 થઈ જવાથી જનસમાજમાં અપ્રાપ્ય હતા તે જલદી પ્રસિદ્ધ થઈ
 જાય અને જનસમાજ તેનો લાભ લે એ કલ્યાણકર હેતુથીજ તેમણે
 ફક્ત થોડા દિવસના પરિચયથી પણ પોતાની ઇચ્છા દર્શાવી અનુ-
 કૂળતા કરી આપી હતી અને તેઓ દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાને
 એટલા બધા આતુર હતા કે ન પૂછો વાત. કમભાગ્યે એટલુંજ છે
 કે આજે તેમનો સ્થુલદેહ આ જોવાને માટે વિવશ નથી. દુષ્ટ
 ધનકલ્પએન્જાના ઝપાટામાં આવી જવાથી તેઓ સહગત થયા છે.
 દૈવેચ્છા બળવાન છે. આજે તેમનો આત્મા સ્વર્ગમાં રહ્યો રહ્યો આ
 ગ્રંથની પ્રસિદ્ધિ જોઈ આનંદને પામશે એ વિચારથી કાંઈક સંતોષ
 થાય છે. સહગત ધણાજ મિલનસાર સ્વભાવના આનંદી પૈસાપાત્ર
 હોવા છતાં નિરામિમાની અને સંયમી પુરૂષ હતા. પોતાની પત્નીના

અવસાન પછી ધણે ખરે ઠેકાણેથી માંગા આપતાં તેનો અસ્વીકાર કરી પોતાના ચિત્તના મનોનિગ્રહ વડે આવા યૌગિક સાધનો સાધવા પ્રતિ પોતાની અભિરૂચી પ્રકટાવેલી હતી. મરનાર વ્યાપાર કાર્યમાં પણ કુશળ હોઈ એક ઝવેરી તરીકે સારી નામના મેળવી ગયા છે. તેઓ પોતાની પાછળ બે પુત્ર અને પુત્રી મૂકી ગયા છે અને પુત્ર સગીરવયના હોઈ તેમના બંધુ રા. રા. જીવજીયંદભાઈની દેખરેખ પીચે રહે છે. અને અમને સંપૂર્ણ ખાતરી છે કે રા. શેઠ જીવજીયંદભાઈ પણ પોતાના બહોળા અનુભવનું શિક્ષણ પોતાના ભત્રિજાને આપી તેમને એક કુશળ વ્યાપારી-ઝવેરી બનાવશેજ.

સદગત લક્ષ્યભાઈના મરણ વખત આ ગ્રંથના મુદ્રણ ચંત્રનું કામ પૂર્ણ થયું નહોતું તેથી તે સંબંધમાં તેમના બંધુ રા. રા. શા. જીવજીયંદ ભાઈને જણાવતા તેમણે મરહુમના કાર્યને પૂર્ણ કરવા જણાવતાં આજે તે પૂર્ણ થયું છે. અને આ આદૃત્તિની પ્રસ્તાવના સાથે સ્મરણ ચિન્હ તરીકે તેમનું નામ પ્રયોજ્યું છે.

જે કસ્ટાણુકર આશય આ ગ્રંથની દ્વિતીય આદૃત્તિ પ્રકટાવવામાં હેતુ ભૂત થયો છે તે આશય ઉત્તરોત્તર અધિક આદૃત્તિ પ્રકટાવવામાં હેતુરૂપ થાઓ અને સર્વ મનુષ્યોના અંતઃકરણો યોગના ગર્ભમાં અનુભવમાં આગળ વધી બળવાન ધૈર્યવાન, અને પ્રજ્ઞાવાન થાઓ એવી શુભાશા પૂર્વક વિરમાય છે.

ૐ શાન્તિ

અક્ષય તુતિયા
સંવત ૧૯૭૫
અમદાવાદ.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

અન્ક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	વિષય.	પૃષ્ઠ.
૧	યોગવિદ્યા સંબંધના આરંભક શબ્દો.	૫
૨	પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.	૧૨
૩	પ્રાણ અને જીવનનો સંબંધ.	૨૨
૪	પ્રાણાયામથી જીવનની વૃદ્ધિ શી રીતે થઈ શકે છે.	૨૭
૫	પ્રાણાયામ સંબંધી પશ્ચિમના વિદ્વાનના મતો	૩૨
૬	પ્રાણ સંબંધી અધિક માહિતી	૩૬
૭	પ્રાણાયામ કોઈ કરી શકે છે	૪૯
૮	પ્રાણાયામનું પ્રથમ અંગ	૫૪
૯	પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની શી જરૂર છે અને સંધ્યા કોણ કરી શકે છે.	૬૮
૧૦	પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વની હિતકર સૂચનાઓ	૭૦
૧૧	સંધ્યામાં સૂર્યને ઉપાસ્ય રૂપે શા માટે માનવામાં આવે છે.	૭૩
૧૨	ચિત્ત શુદ્ધિના ઉપાયો	૭૫
૧૩	પ્રાણાયામમાં કરવાનાં આસન	૭૮
૧૪	ઉપયોગી બાબતો	૮૪
૧૫	યમાર્થ જ્ઞસન ક્રિયા	૮૬
૧૬	શરીરમાં રહેલાં સાત ચક્રો	૯૨

૧૭	ચક્રો વિચાર સાથે સંબંધ	૧૦૮
૧૮	લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ	૧૧૬
૧૯	મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામ	૧૨૬
૨૦	શરીરના વિવિધ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર પ્રાણાયામ સ્વરૂપ	૧૪૨
૨૧	સૂર્ય તત્વના પ્રવાહની શરીર ઉપર થતી અસર અને રાશિને અનુકૂળ પ્રાણાયામ	૧૭૭
૨૨	પૃથ્વી તત્વ, જળ તત્વ, વાયુ તત્વ, અને અગ્નિ તત્વની રાશિઓ અને પ્રાણાયામ કરનારને સુચના	૧૮૭
૨૩	શારીરિક વ્યાધિ નિવારવામાં પ્રાણાયામનો ઉપયોગ	૧૫૧
૨૪	અંતિમ સુચનાઓ	૧૫૪

પ્રાણાયામના અભ્યાસક્રોને સૂચના.

પ્રાણાયામનો વિષય વિશેષે કરીને અનુભવગમ્ય છે. પ્રાણા-
યામના ભાગ ૧-૨ પ્રસિદ્ધ થયા પછી અભ્યાસક્રોને પોતાના અભ્યા-
સમાં અડચણ ઉપસ્થિત થાય તો તે જણાવ્યાથી તેના યોગ્ય સમાધાન
કરવાની વ્યવહાર યોજના રાખી હતી. અને જીજ્ઞાસુ બંધુઓએ તેનો
લાભ પણ લીધો હતો. યોગના વિષય સંબંધી આ પ્રમાણે આ યોજના
દ્વારા એક ખીજનો અનુભવ જણાવના પ્રસંગ આવતાં લેખકને તે
અનુભવો અને તેના સમાધાનો જન કલ્યાણાર્થે બહાર મૂકવાની
ક્રિયા થઈ અને તેના પરિણામમાં યોગના અભ્યાસ પાઠો નામના
પુસ્તકની યોજના કરવામાં આવી. યોગવિદ્યા સંબંધી સંપૂર્ણ ગ્રેમ
રાખનાર મનુષ્યને પોતાના માર્ગમાં આગળ વધવા એ પુસ્તકની
અનિવાર્ય જરૂર છે જ કેમકે તે અનુભવના સિદ્ધાંતો ઉપર રચાયેલું
છે. સુદર ૧૧ ચિત્રો સાથે તેને સુસંબંધિત કરવામાં આવ્યું છે. છતાં તેની
કિંમત ફક્ત એક રૂપિયેજ રાખવામાં આવી છે. યોગના અભ્યાસક્રોને
તથા બિન અભ્યાસક્રોને આગળ શી રીતે વધવું તેની સરળ ક્રિયાઓ
એ પુસ્તકના પ્રત્યેક પાઠ સાથે યોજાય છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસીને પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં કાંઈ
અડચણ ઉપસ્થિત થાય તો તે પત્ર દ્વારા લખી જણાવ્યાથી તેનું
યોગ્ય સમાધાન કરવામાં આવશે.

પ્રગતિ મંદિર, અડાજણ મુરત.

॥ ॐ श्री ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्मने नमः ॥

प्राणायाम.

प्रकरण १ लु.

योगविद्या सम्बन्धना आरंभक शब्दा.

आपणां आ आर्यावर्त देशमां पूर्वे योगविद्या जेटला प्रयार-
ने पाभी હતી તેટલી હજી કોઈ પણ દેશમાં પ્રયાર પામી નથી. જેમ
નદીનું મૂળ સ્થાન પહાડ હોય છે કેમકે તેમાંથીજ તેની ઉત્પત્તિ
થાય છે તેમ યોગવિદ્યાનું પ્રભવસ્થાન-મૂળસ્થાન આ આપણો દેશજ
જે. વસિષ્ઠ, યામવલ્કલ્ય, અષ્ટાવક, વેદવ્યાસ, ગૌતમ, શુકદેવ,
પતંજલી ઇત્યાદિ ખીજા અનેક મહર્ષિઓ આ વિદ્યાને યથાર્થ રીતે
જાણના હતા એટલુંજ નહિ પણ તેને આચારમાં ઉતારી અસાધારણ
લાભને પામ્યા હતા. મ્હોટા મ્હોટા નૃપતિઓ આવા યોગવિદ્યા
સંપન્ન પુરુષોના ચરણમાં પોતાના સધળા અભિમાનનો ત્યાગ કરી
માથું નમાવતા અને તેમની કૃપાની માગના કરી તેમને આશ્રય
મેળવવા હરેક પ્રયત્ન કરતા હતા. આ પ્રમાણે આ વિદ્યા આ દેશમાં
પૂર્વે અતિશય ખેડાઈ હતી.

હારતખંડની આજ સુધી ટકી રહેલી સંપત્તિ એકજ છે. અને

તે યોગવિદ્યા છે. તે પરાપૂર્વથી ચાલી આવે છો' કાળચક્રના નિયમ પ્રમાણે આ વિદ્યા ઉપર પરધર્મીઓના અનેક હુમલા થયા હતા પણ તે સર્વને હઠાવી તે મધ્યપિ ટકી રહેલી છે. સત્યમેવ જયતે નાનૃતં એ વચન પ્રમાણે સત્યનો જયજ થાય છે. અને તેથી આપણી આ વિદ્યા સત્ય છે તેથીજ તે મધ્યપિ રહેલી છે. જે વસ્તુ સત્ય છે તેને પ્રમાણોની જરૂર નથી. સૂર્ય તેજસ્વી છે તેને પોતાનું તેજસ્વીપણું ખતાવવા કશા પણ પ્રમાણની જરૂર પડે છે ? કદી નહિ. તે સ્વયંપ્રકાશીજ છે. સત્યના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. અને તેને લીધેજ હજારો વર્ષ થયાં આપણી યોગવિદ્યા તેના સ્થાન ઉપર કાયમને કાયમ છે.

ઉદય અને અસ્ત એ આખા વિશ્વમાં છે એ વાર્તા સત્ય છે પણ તેના સંબંધ ધણે ભાગે આપણા મનની સાથેજ છે. કેમકે આપણે જ્યારે ઉદય થએલો માનીએ છીએ ત્યારે અન્ય અમેરિકા જેવા દેશોમાં અસ્ત થયેલો હોય છે. અને જ્યારે આપણે અસ્ત થયેલો માનીએ છીએ ત્યારે ત્યાં ઉદય થએલો હોય છે. અને તેથી તાત્પર્ય એક નીકળી શકે છે કે આપણા મનની સાથેજ ઉદય અને

† સરખાવો.

૧. इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।

विवस्वान्मनवे प्राह मरिद्वाकवेऽब्रवीत् ॥

ભાવાર્થ—આ નાશ રહિત યોગ મેં (કૃષ્ણભગવાને) પૂર્વ સૂર્યને કહી સંભળાવ્યો હતો. સૂર્યે મનુને કહ્યો હતો અને મનુએ ઇન્દ્રવાકુને કહી સંભળાવ્યો હતો.

મં ગીતા ૪-૧.

આ આદિ વાક્યો યોગવિદ્યાની પ્રાચીનતા સિદ્ધ કરે છે.

અસ્તનો સંબંધ છે. પણ જ્યારે આપણે એ બાનાત્મ પ્રદેશને છોડી દઈએ છીએ અને વિશ્વનું બાન અંતરમાંથી કાઢી નાંખીએ છીએ ત્યારે આ સંબંધ રહેતો નથી. ત્યારે તો આપણે દેશકાળ અને મર્યાદાથી રહિત બનીએ છીએ. આટલું વિવેચન કર્યા પછી આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. આ યોગવિદ્યાની ઉપર પરધર્મીઓના વારંવાર હુમલાને લીધે તેમજ અગાઉના મુસલમાન રાજ્યોના ત્રાસને લીધે અનેક પ્રહારો થયા હતા કેટલાક તેને તદ્દન ખોટી વિદ્યા છે એમ જણાવતા હતા અને તે વખતમાં તે જરા સુપ્રસૂત અવસ્થામાં આવી ગઈ હતી. તેથી તેનો અસ્ત થયો છે એમ કેટલાક નાસ્તિક વાદીઓ જણાવતા હતા પરંતુ તેમનું એ જણાવવું સર્વ રીતે ખોટું પડ્યું છે. કેમકે આપણે હમણાંજ જણાવ્યું છે કે દેશકાળની મર્યાદાથી પર વસ્તુને ઉદય અસ્ત નથી અને આપણી આ યોગવિદ્યા તેવી હોવાથી તે કાયમને કાયમજ છે. ભારેલા અમી ઉપરની રાખ ઉડી જતાં તે જેમ પ્રકાશી ઉઠે છે તેમ આ વિદ્યા પણ વયમાં સુપ્રસૂત અવસ્થામાં હતી તે પાછી હાલમાં પૂર્ણ જાગૃતમાં આવી છે.

પશ્ચિમ તરફના વિદ્વાનો પૂર્વે આ યોગવિદ્યાને એક ઢોંગ સમાન અને વખતનો દુરુપયોગ કરવા સમાન ગણાતા હતા તે આજે આ વિદ્યાના તેમજ હિંદુસ્તાનની તમામ અધ્યાત્મવિદ્યા ઉપનિષદો વગેરેને ગ્રેમપૂર્વક અવલોકે છે અને આર્યોની અસાધારણ બુદ્ધિ જોઈ આશ્ચર્ય ચકિત થઈ જાય છે. પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ફેડીરીક સ્લેગલ પોતાના એક લેખમાં જણાવે છે કે 'યુરોપનું તત્ત્વજ્ઞાન ગ્રીક લોકોનો ચૈતન્યવાદ એ સર્વ આર્યના તત્ત્વજ્ઞાન આગળ સરખાવતા એક કનિષ્ઠમાં કનિષ્ઠ લાગે છે. મધ્યાહ્નકાળના સૂર્યના પ્રકાશ આગળ એક

આગીઆના પ્રકાશના જેવું તે છે.” વળી ખીજે વિદ્વાન શોપનહોર જણાવે છે કે આખા વિશ્વમાં મેં બહુ બહુ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યો પણ તેનાથી મને તૃપ્તિ ન થઈ તે તૃપ્તિ મને ઉપનિષદોના અભ્યાસ-થી થઈ. મારા જીવનને સાચું આશ્વાસન આપનાર આર્યોના ઉપનિષદો જ છે.

પ્રગતિનો સમય હવે સર્વત્ર જણાય છે. મનુષ્યને તેમના કર્તવ્ય માર્ગમાં જાગૃત કરનાર આત્મદેવના દુહાંબીઓ અહા કેવાં મધુરાં વાગી રહ્યાં છે. ? શું તમને તે નથી સંભાળતા ધૈર્યધરો અને અભિમુખ થાઓ. જુઓ તરત તે કર્ણ ગોચર થાય છે. અત્માર સુધીનો જડવાદ હવે છેલ્લા શ્વાસોશ્વાસ લઈ યમ સદન પહોંચવાની તૈયારીમાં છે. પ્રોફેસર જગદિશચંદ્ર બોઝ જેવા વિદ્વાનોના પ્રયોગોથી હવે ખાતરી થવા લાગી છે કે સૃષ્ટિમાં જડ એવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. સધળે જ ચૈતન્યાબ્ધિ (ચૈતન્યરૂપી સમુદ્ર) વિલસી રહ્યો છે. સધળું જ ચૈતન્યમય છે. આપણે એક કપાટ અથવા ટેમલને જડ માનીએ છીએ તે વસ્તુતઃ જડ નથી. તેમાં પણ ચૈતન્યના અંશ શુભ રીતે રહેલા છે. તેને ધન સુસુમિ અવસ્થા કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે આપણી કલ્પનામાં પણ ન આવે તેવી નવી નવી શોધો આ સમયમાં હવે થતી જાય છે. આ સમયમાં આપણે આ યોગવિદ્યાને સાધવા ધારીએ તો તે સાધી શકીશું એ નિસંશય છે. યોગવિદ્યા એ મહાન કઠીન વિદ્યા છે અને આપણાથી તેમાં પ્રવેશ થઈ શકે એમ નથી એવું માનનાર મનુષ્યોએ પોતાના અંતઃકરણમાં દૃઢ રીતે માનવું કે આ સમયમાં કંઈ પણ કઠીન નથી. જ્યારે આપણે કોઈ પણ કામની કઠીનતાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે જ તે કામ આપણને

મહાન કઠીન લાગે છે પણ તેમાં પ્રવેશ કર્યા પછી તે કામને કરવા માંડ્યા પછી તે કઠીન લાગતું નથી. માત્ર એટલીજ સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે કે આપણા અંતઃકરણમાં તેના સંબંધમાં કાયરતાનો જરા પણ વિચાર હોવો ન જોઈએ. જ્યારે આ વિચાર આપણામાં નથી હોતો ત્યારે આપણે ન ધારીએ તેવા કામો પણ આપણાથી થઈ શકે છે. આ યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. તેમાં આરંભ-માંજ મુશ્કેલી વિશેષ જણાય છે પણ આગળ ચાલવા માંડતા તેના ક્રમે ક્રમે નાશ થતો જાય છે.

મિસર દેશમાં—અમેરિકામાં, ઈજિપ્તમાં વગેરે બીજા દેશોમાં પણ આ યોગવિદ્યા હાલમાં પ્રચારને પામી છે. પણ તેનું મૂળ તો આ આપણો દેશજ છે. નદી વહેવા માંડતા તે ઘણા લાંબા પટમાં વહે છે. અને તે પટની આબુખાબુ અનેક પ્રદેશો અને શહેરો આવેલાં હોય છે પણ તેનું મૂળ તો એકજ છે. આપણી યોગવિદ્યાને માટે પણ તેમજ છે. સૂર્યનો પ્રકાશ જેમ તે કિરો છે ત્યારે ધીમે ધીમે સર્વત્ર પોતાના કિરણોને પ્રસરાવે છે તેમ આ યોગવિદ્યા એ પોતાનો વિસ્તાર એ દેશોમાં પણ પ્રસરાવ્યો છે.

આ યોગ વિદ્યાનું સેવન કરનાર મનુષ્ય પોતાનું વ્યવહાર અને પરમાર્થનું હિત સર્વોત્તમ પ્રકારે સાધી શકતો નથી એવું આજે કેટલાક નારિતક મનવાળા પુરૂષો બોલે છે પણ તેમનું આ કથન જરા પણ વ્યાજબી નથી. જેમ અમૃત પીવાથી અજીર્ણ થતું નથી સૂર્ય હોય ત્યાં અંધકાર રહેતો નથી તેમ આ વિદ્યાને સેવનાર મનુષ્ય પોતાના કર્તવ્યથી બ્રષ્ટ થતો નથી. તેમ છતાં ધારો કે તે પોતાના કર્તવ્યથી બ્રષ્ટ થાય છે તો એક બાબત વ્યવહારની તુલના

કરે અને એક બાળુ આપણને જીવન દેનાર યોગવિદ્યાની તુલના કરે તમને એ એમાંથી કયું મહત્વનું જણાય છે ? અવસ્ય યોગવિદ્યા જ કેમકે મોંઘામાં મોંઘુ ગમે તેટલું દ્રવ્ય આપવા છતાં પણ મળી ન શકે તેવું જીવન તેને એ વધારે છે. અને તેથી જ કોઈ પણ પ્રકારે તેને સેવવાની જરૂર છે.

જગતના ઇતિહાસ તરફ જોતાં અનેક રાજાઓ થઈ ગયા છે. અશોક વિક્રમ, વગેરે મહા પરાક્રમશાલી નૃપતિઓ પણ આજ પૃથ્વી ઉપર હતા. પણ તે સર્વ પ્રોતાના જીવનને છોડીને ચાલ્યા ગયા છે અને તે ઉપરથી એક સિદ્ધાંત નીકળી શકે તેમ છે કે જીવન એ મોંઘામાં મોંઘી પરમાત્માની બક્ષીસ છે અને તેનો સદુપ-યોગ થઈ શકે છે અને તેથી યોગ વિદ્યાનું જ્ઞાન જીવનની અભિલાષાવાળા મનુષ્યે લેવું જરૂરનું છે.

યોગવિદ્યા-રાજયોગનું મુખ્ય અંગ પ્રાણાયામ છે. જેમ આપણે કોઈ મોટા રાજાને મળવાની ઇચ્છા રાખતા હોઈએ તો પ્રથમ તેના ઓળખીતા પ્રધાન દીવાન ઇત્યાદિને મળવું જોઈએ, કેમકે તેમ ક્યાં શિવાય તે રાજાને મળી શકાતું નથી. તેમ આ વિદ્યાનો મુખ્ય સાધનરૂપી દરવાજો પ્રાણાયામ જ છે. યોગવિદ્યાના મુખ્ય અંગરૂપ ક્રિયા પ્રાણાયામ હોવાથી તેને કરવાની શું જરૂર છે તે આપણને આ સ્થળે સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે. જેમ કોઈ એક મહોટી નદીના સામે કીનારે જવા અર્થે પુલ ન હોય તો હોડીમાં બેસવું પડે છે તેમ યોગવિદ્યામાં પ્રવેશ કરવા આપણે પ્રથમ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

પ્રાણાયામ કે જે યોગનો મુખ્ય દરવાજો છે. તે પણ કેટલોક

સમય થયા તે વિદ્યામાં પારંગત થએલા નેતાના અભાવે એક ઢોંગ રૂપ સાધન મનાવા લાગ્યું છે. અને આજે પણ કેટલાક નાક ઝાલીને શ્વાસ રોકવાથી શરીરમાં કાર્બોનિક એસીડ શ્વાસ પેદા થઈ હાનિ થાય છે એવું માનનારા મનુષ્યો છે. આ મનુષ્યોના સંબંધમાં એટલું જ કહેવું બસ થશે કે તેમને પ્રાણાયામ એ શું છે તે વાતનું જ બિલકુલ જ્ઞાન નથી અને તેથી તેઓ આ પ્રમાણે બોલે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. અંધ મનુષ્યે હાથીને જોયો નહિ હોય અને તેના કાનને હાથ લાગ્યો હોય તો તે કહે કે હાથી સુપડા જેવો છે. તો બીજાએ તેના પગનો સ્પર્શ કર્યો હોય તે જણાવે કે હાથી થાંભલા જેવો છે. તો તેમનું કહ્યું મથાર્થ ગણી શકાય તેમ નથી. તેજ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામના સ્વરૂપને ઉંડા ઉતરીને જાણ્યા વગર માત્ર નાક ઝાલીને બેસવું એટલે પ્રાણાયામ થયો એમ કહેવું તે પણ એક જાતની મૂર્ખતા જ છે.

જીવનને વધારવા સુખ માત્રને પ્રાપ્ત કરવા અને ઈચ્છિત વસ્તુઓને મેળવવા પ્રાણાયામની શું જરૂર છે. એ વાતની સાબીતી હવે અધિક વિવેચનથી આપવી પડે તેમ નથી આપણા જીવનતંત્રને ચલાવનાર પ્રાણ છે. પ્રાણ એજ ચૈતન્ય છે અને તેની સત્તા આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદના પાંચમાં અધ્યાયના પ્રથમ ખંડમાં આ સંબંધમાં એક રમુજ સંવાદ પ્રસિદ્ધ થયો છે. અત્ર તેને ઉતારીએ છીએ.

॥ ॐ યો હ વૈ જ્યેષ્ઠં દ્રેષ્ઠં ચ વેદ જ્યેષ્ઠથ હ વૈ શ્રેષ્ઠથ
ભવતિ પ્રાણો વાવ જ્યેષ્ઠથ શ્રેષ્ઠથ. ૧

यो ह वै वसिष्ठं वेद वसिष्ठो ह स्वानां भवति वाग्वाव
वसिष्ठः ॥ २

यो ह वै प्रतिष्ठां वेद प्रति ह तिष्ठत्यस्मि *श्च लोकेऽमुष्मि
*श्च श्वश्रु वाव प्रतिष्ठा ॥ ३

यो ह वै संपद वेद स* हारमै कामाः पद्यन्ते दैवाश्च मानु-
षाश्च श्रोत्रं वाव संपत ॥ ४

यो ह वा आयतनं वेदायतन * ह स्वानां भवति मनो ह वा
आयतनम् ॥ ५

अथ ह प्राणा अह * श्रेयसि व्यूदिरेह * श्रेयानस्म्यह *
श्रेयानस्मीति ॥ ६

तेह प्राणाः प्रजापति पितरमेत्योचुर्भगवन्को नः श्रेष्ठ इति
तान्होवाच यस्मिन्व उत्क्रान्ते शरीरं पापिष्ठतरामिव दृश्येत सवः
श्रेष्ठ इति ॥ ७

साह वागुश्च काम सा संवत्सरं प्रोष्य पर्येत्यो वाच कथम
शकतर्ते मज्जीवितुमिति यथा कला अवदन्तः प्राणान्तः प्राणेन
पश्यन्तश्चक्षुषा शृण्वन्तः श्रोत्रेण ध्यायन्तो मनसैव मिति प्रवि-
वेश ह वाक् ॥ ८

चक्षुर्होश्चक्राम तत्संवत्सेरं प्रोष्य पर्येत्योवाच कथम शकतर्ते

ગજ્ઞીલેતુમિતિ યથાન્થા અપશ્યન્તઃ પ્રાણાન્ત પ્રાણેન વદન્તો
વાચા શૃણ્વન્તઃ શ્રોતેણ ધ્યાયન્તો મનસૈવમિતિ પ્રવીવશે હ ચક્ષુ ૯

શ્રોત * હોશ્ચક્રામ ૦-૧૦ મનોહો ચક્રામ ૦ ૧૧ અથ હ
પ્રાણ ઉચ્ચિક્રમિષન્ સ યથા સુહયઃ પદ્વીશશંકુન્સંસ્વિદે દેવ
મિતરાન્પ્રાણાન્સમસ્વિદત્ત * હાનિ સમેત્યોચુ ભગવર્મધિ ત્વં નઃ
શ્રેષ્ઠોઽસિ મોત્કમીરિતિ ॥ ૧૨

અથૈન વાગુવાચ-૦-૧૩-૧૫.

આ સધળાનેા ટુંકમાં ભાવાર્થ એવો છે કે એક દિવસે દેહમાં
રહેલી સધળી ઇન્દ્રિયોને સર્વમાંથી મોટું કાણુ એવો વિવાદ થયો.
સર્વ ઇન્દ્રિયો પોતપોતાની જરૂર અને મહોટાઈ ગણાવા લાગી તથાપિ
તેના કોઈ નિર્ણય કરી શક્યું નહિ. આથી તે ઇન્દ્રિયો આ વાતનેા
નિર્ણય કરાવવા અર્થે બ્રહ્મા ભગવાન પાસે ગઈ. બ્રહ્માએ ખુલાસો
કર્યો કે જે ઇન્દ્રિયના જવાથી જીવન યંત્ર ચલકી પડે તે સર્વથી
મોટી આ પ્રમાણે કહેવાથી સર્વ ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના ધર્મને વિસ-
રવા લાગી. દાખલા તરીકે શ્રોત ઇન્દ્રિય જવાથી તે દેહ બહેરો થયો
દ્રાણુ ઇન્દ્રિય જવાથી દ્રાણુની પરીક્ષાથી રહિત થયો. નેત્ર જવાથી
તે દેહ આંધળો થયો. પરંતુ આમ થવાથી પણ જીવન યંત્ર બંધ
પડ્યું નહિ. છેવટે જ્યારે સોહં સોહં કરનારો પ્રાણ જતો રહ્યો ત્યારે
સધળો જીવન વ્યાપાર બંધ પડી ગયો. તેથી સર્વ ઇન્દ્રિયોને કમ્બુલ
કરવું પડ્યું કે પ્રાણ એજ જીવન વ્યાપારનેા મુખ્ય હેતુ છે. અને
તેજ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે.

પ્રાણુ આપણાં જીવનમાં કેવો સર્વોપરી સત્તાવાન છે તે આપણાથી હવે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાયું છે. પ્રાણુ છે ત્યાં સુધી જ જીવન છે. અને તેથી એ પ્રાણુને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આપણામાં સ્થિર કરવો એ અવશ્યનું છે. અંધકારને દૂર કરવાને અર્થે જેમ પ્રકાશની જરૂર છે. અજ્ઞાનને દૂર કરવાને અર્થે જેમ અપવાસની જરૂર છે. વ્યાધિ વગેરેનો નાશ કરવા જેમ કુદરતને અનુકુળ થવાની જરૂર છે. તેમ જીવનને વધારવા માટે તેમજ ચિત્તની શુદ્ધિ કરવા માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે.

સુખ એ મનુષ્ય માત્રની ઇચ્છાનો વિષય છે. અને જીવન હોય તોજ સુખ એ સુખ કરનાર છે. જીવન વગરનું સુખ એ આપણે શું કામનું. જીવન હોય તો જ આપણે આ સુખ છે અને આ દુઃખ છે એમ જાણી શકીએ છીએ. તેથી જીવન એજ પરમ સુખનું સાધન છે.

મનુષ્યના શરીરમાં રહેલું મન એ તેના આખા શરીરના કાર્ય-વાહક રૂપે છે. અને તેથી જ ॥ મન एवं मनुष्याणां कारण बद्धं मोक्षयोगं ॥ મન એજ મનુષ્યને બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે એ વચન જ્યાં ત્યાં કહેવામાં આવે છે. મન એ અતિશય ચંચળ હોવાથી તેને સ્થિર કરવામાંજ સુખની ગુપ્તકળા સમાપ્તી છે. ઘડીમાં ગંહિ અને ઘડીમાં તંહિ એમ બટકાં મારતું મન કોઈ પણ દિવસ વાસ્તવ સુખને આપનાર નથી. પર્વતમાંથી નીકળતાં ઝરણુમાંથી એક આમ વહે અને ખીજું તેમ વહે ત્યારે ત્રીજું કોઈ જુદી જ દિશામાં જાય તો તેમાંથી નદી કોઈ પણ દિવસ વહી શકતી નથી. નદીને વહેવા માટે સધળા ઝરણાંએએ એક ત્ર થવું જોઈએ. મનના સંબં-

ધમાં તેમજ છે. તેણે પણ સુખને માટે અથવા જીવનને માટે અખંડ એકજ વિચાર કર્યા કરવા જોઈએ. જ્યારે મન એકજ વિચારની શ્રેણીમાં રાત્રિ દિવસ જોડાયેલું રહે છે ત્યારે જ તે કૃણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ ઉપરથી આપણે એટલું તો સિદ્ધ કરી શકીએ તેમ છીએ કે સુખ દુઃખનો આધાર મન ઉપર હોવાથી તેને શુભ સંસ્કાર ગ્રાહી કરવું.

મનને શુભ સંસ્કાર ગ્રાહી કરવાને માટે તથા તેના ઉપર પડેલા મલ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ ત્રણ દોષોને ટાળવાને માટે આપણે પ્રથમ ઉપાય કરવા આવશ્યક છે. મનના એ ત્રણ દોષો જેમ નિષ્કામ કર્મ, ઉપાસના અને જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. તેમ નિત્ય નૈમિત્તિક શ્રોત સ્માર્ત કર્મો કરવાથી તેમજ પ્રાણાયામ તથા પ્રાણાયામના અંગભૂત યમ, નિયમ, આસન, ધારણા, ધ્યાન, વગેરેના સાધનથી પણ તે દૂર થાય છે અને મન શુભ સંસ્કાર ગ્રાહી બને છે.

પ્રાણાયામ આ પ્રમાણે અપાર લાભને આપનાર હોવાથી તેને કેવી રીતે કરવો તેનું સ્વરૂપ શું છે વગેરે બાબતો આપણે હવે પછીના પ્રકરણોમાં ચર્ચીશું.

પ્રકરણ ૨ જી.

પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ

પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણનો જે આયામ અર્થાત્ નિરોધ તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે જણાવીએ તો આપણે જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ તેનો નિરોધ કરવો અર્થાત્ તેને અમુક અમુક સાધનોની ક્રિયા કરીને રોકવી તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. હુંકમાં આપણા શ્વાસ પ્રશ્વાસનું થોડો સમય રોકાણ કરવું એ પ્રાણાયામનું સહેલામાં સહેલું સ્વરૂપ છે.

અંગ્રેજી વિદ્યા ભણીને તેના પુરેપુરા સ્વરૂપને ન સમજનારા આધુનિક સ્વતંત્ર વિચારના મનુષ્યો આ પ્રમાણે પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ અત્ર વર્ણવેલું જોઈ તરતજ ભડકી ઉઠશે અને તરતજ ખોલવા મંડી જશે કે છિટ્ટ? છિટ્ટ? કેવું હજાંગ? (ખોટું) શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઉપર જીવનનો સધળો આધાર છે. જ્યારે તે ક્રિયા બંધ થાય છે ત્યારે મનુષ્ય મૃત્યુ પામેલો ગણાય છે. અને આ સ્થળે એ શ્વાસને રોકવાનું લખ્યું છે એ શી રીતે અને શું શ્વાસને રોકીને આજે ને આજેજ સ્મશાન ભૂમીમાં જવું છે. આ પ્રકારના પ્રાણાયામ સંબંધમાં આલેખના ઉદ્દગાર કાઢવા તેઓ મંડી જશે. પણ

સરખાવો—પ્રાણોવાયુરિતિ રૂપાત આયામસ્તન્નિરોધનમ્ ।

પ્રાણાયામ ઇતિ રૂપાતો યોગિનાં યોગ સાધનમ્ ॥

પ્રાણવાયુનું નામ છે અને તેના નિરોધને આયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ યોગીઓના યોગનું સાધન ગણાય છે. તંત્રસાર.

આવા આશ્લેષો કરવામાં તેઓ પોતે જાતે જ ગંભીર જીવ કરે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને સ્મૃતિશક્તિમાં લાઇ જનારી નથી પણ નવજીવનને આપનારી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને અવનતિના ખાડામાં નાંખનાર નથી પણ ઉન્નતિના રથમાં બેસાડી ગમનમાં લઇ જનારી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના જીવનનો અંત આણતી નથી પણ તેને અજર અમર બનાવે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના વિવિધ વ્યાધિ ટાળવામાં, તેને ઉન્નતિનો સાચો માર્ગ બતાવવામાં તેના સંસાર ભ્રમણના માર્ગમાં નેતા થવામાં એક સમર્થમાં સમર્થ સાધનભૂત થઈ પડે છે.

શરીરમાં થતા વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે જેમ કુશળ વૈદ્ય કદ્દુ ઔષધ આપે છે તે લેવાનું શરૂઆતમાં જેમ કઠીન લાગે છે પણ પરિણામે લાભજ થાય છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયા ઉપરથી જરા કઠીન લાગશે પણ તેનું પરિણામ માનવજીવનને વધારવામાંજ આવે છે.

જીવનને વધારનાર સાધન મનુષ્ય માત્ર શોધે છે. કેમકે જીવન એટલું બધું મોંઘું છે કે પ્રસિદ્ધ કરોડાધિપતી રોડ્સલેર અથવા લોર્ડ મેયરની સંપત્તિ એક બાજુ મૂકે અને એક બાજુ જીવન મૂકે તો અવસ્ય જીવનની બાજુજ વધવાની હવે આવા અમૂલ્ય જીવનને વધારનાર સાધન પ્રાણાયામ સાધવામાં જો કે આરંભમાંજ કઠીનતા લાગે છે તો તેનાથી આપણે તેને મૂકી દેવું એ શોભાસ્પદ છે ? કદાપી નહિ. એમાં તો આપણી કાયરતાજ છે. અને એવી કાયરતાથી ડરનાર મનુષ્ય એ ખરેખરો મનુષ્ય સંસારને પ્રાપ્ત નથી.

પ્રમે તેટલાં વિદ્ધ આવે ગમે તેટલી કસોટીના પ્રસંગ આવે તોપણ જો તેનાથી ડરતો નથી. તેજ મનુષ્ય છે. મહાત્મનું લક્ષણ.

ના કહેવા પ્રમાણે વિદ્ને પુનઃ પુનરપિ હન્યમાના વિદ્ન આવતાં તેનાથી ડરી ન જતાં આગળને આગળ વધવું એજ ઇષ્ટ છે. પોતાનું ઉત્તમ ધ્યેય ચૂકાવવાને માટે સાક્ષાત કોઈ દેવ આવીને આપણને કંઈ કહે તોપણ તેનાથી પોતાના ધ્યેયને ન ભૂલનાર મનુષ્યના કંઠમાં વિજયદેવી હારને પહેરાવે છે.

જર્મન પ્રસિદ્ધ નર કાઉન્ટ ઝેપલીન જેણે ઇ. સ. ૧૯૧૫ ના મહા યુદ્ધમાં આગળ પડતો ભાગ લીધો હતો તેના જીવનચરિત્ર ઉપર દ્રષ્ટિ કરતાં તેણે ઉર્દૂન યંત્રો બનાવવામાં પોતાની સર્વ માલ મીલકતનો ભોગ આપ્યો હતો. છેવટે તેનો અપાર પરિશ્રમ જેઈ બર્લીનની સરકારે ૧૯૦૮ માં ૨૫૦૦૦ પાઉંડની મદદ આપી હતી. આ મદદથી ઉત્તેજિત થઈ તેણે પૂર્વે બનાવતો હતો તેના કરતાં એક સાઈં ઉર્દૂન યંત્ર તૈયાર કર્યું. હજી પણ દૈવી સત્તા તરફથી તેની કસોટી જોવાની બાકી હતી તેથી તે નં. ૪ નું ઉર્દૂન યંત્ર ચલાવતાં અપ-ધાત થવાથી નાશ પામ્યું. આથી તેની નિરાશાનો પાર રહ્યો નહિ. લોકોએ આ વખત તેની સેવાની કદર કરી ૩૦૦૦૦૦૦ પૌંડની મદદ આપી. આ મદદને લીધે તેણે વળી પાછું સુધારા વધારા સાથેનું યંત્ર તૈયાર કર્યું. અને ઉત્તરોત્તર બીજા કરતો ગયો. અને ૧૯૧૫ ના યુદ્ધમાં તે ઉર્દૂન યંત્રો કે જેનાં નામ તેનાં નામ ઉપરથી ઝેપલીન રાખવામાં આવ્યા હતાં તેનો કમાન્ડર એફ ચીફ થયો.

ફ્રેનોઆઈની પ્રસિદ્ધ શોધ કરનાર મહાન નર એડિસનનું નામ તો સર્વના જાણવામાં હશે જ થોડા સમય ઉપર તેના કારખાનામાં આગ લાગી અને સઘળું બળી ગયું. આ પ્રમાણે થવાથી તેના મિત્રો તેને દીલાસો આપવા આવ્યા, ત્યારે તેણે પ્રસન્ન ચહેરે કહ્યું કે મારે

પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. ૧૫

દીલાસાની કંઈજ જરૂર નથી. જે ગયું છે તેનાથી અધિક મેળવવાને માટે હું પૂર્ણ રીતે શક્તિવાન છું. મારા આત્માનું સામર્થ્ય કદી મર્યાદીત નથી.

પ્રયત્ન કરવામાં વિઘ્ન આવે તે છતાં તેનાથી ન ડરનાર બીજા પણ અનેક વીરપુરુષોના દષ્ટાંત આ સ્થળે આપી શકાય તેમ છે. પરંતુ તેની ખાસ આવશ્યકતા ન જણાવાથી આ બેથીજ સંતોષ મानी આપણા વિષયને આગળ ચલાવીએ છીએ.

વિઘ્ન માત્રની સત્તા આપણા મન ઉપર છે. પ્રસિદ્ધ કવિ મિલ્ટને કહ્યું છે કે મનુષ્યનું મન એજ તેના સ્વર્ગ અને નર્કની જગ્યા છે. તે પ્રમાણે આપણા આધારભૂત મનને જે આપણે આપણી સત્તા નીચે રાખીએ તો પછી આપણા ઉપર વિઘ્નની સત્તા તેનો કરી પણ અમલ ચલાવી શકવાની નથી. પ્રાણાયામની ક્રિયાથી મન આપણી સત્તા નીચે આવતું હોવાથી તે ક્રિયા સાર્થક છે.

આ સ્થળે એક ખુલાસો કરવાની જરૂર પડે છે કે જેમ દરેક વસ્તુને બે બાજુ હોય છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયામાં પણ છે. તેને જે પ્રકારે આચારમાં ઉતારવી જોઈએ તે પ્રકારે આચારમાં ન ઉતારવાથી તે લાભને બદલે હાનિ કરે છે. પણ આમ હોવાથી તે ક્રિયા ગેરલાભને કરનારી છે એમ કહેવું જરા પણ બાજબી નથી. સોમલ સાક્ષાત વિષ છે પણ જે તેને ઓષધ તરીકે શુદ્ધ કર્યા બાદ તેને માત્રના પ્રમાણમાં ખવડાવવામાં આવે છે તો અમૃત તુલ્ય અસર કરે છે. અન્ન એ પોષણ આપનાર છે છતાં તેને અમિતપણે ખાવાથી વિષજ ઉત્પન્ન કરે છે. આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયાના સંબંધમ પણ છે. અને તેથી પ્રાણાયામથી હાનિ થાય છે એમ

કહેવાય તેમ નથી. અમનો પોપણુ આપવાનોજ ગુણ છે પણ જો તેને વધારે ખાવામાં આવે છે ત્યારેજ ગેરલાભ થાય છે. તેમ પ્રાણ્યામની ક્રિયાથી લાભજ થાય છે પણ જ્યારે તે ઘરોઘર રીતે થઈ શકતી નથી ત્યારેજ લાભને બદલે નુકસાન કરે છે.

આપણું હિત અને અહિત આપણે જેવું સમજીએ છીએ તેનાથી પણ અધિક આપણા પૂર્વજાગમાં થઈ ગયેલા ઋષિ મુનિઓ સમજતા હતા. આપણા ઉપર અપાર અનુગ્રહ દર્શાવીને તેઓ વિહિત અવિહિત માર્ગોનું સ્ફોટન પોતાના ગ્રંથોમાં કરી ગયા છે. પ્રાણ્યામની ક્રિયા પણ આપણને અત્યંત જરૂરની હોવાથી તેનું સ્વરૂપ પણ તેઓ પોતાના ગ્રંથમાં લખી ગયા છે. આ ઉપરથી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આ ક્રિયા આધુનિક સમયમાં નીકળી નથી. પણ પરા પૂર્વથી ચાલતી આવે છે. અને જે સત્ય હોય છે તે આખર પર્યંત ટકી રહે છે. અસત્ય ટકતું નથી તે નિયમ પ્રમાણે આ ક્રિયા મનુષ્યને ઉન્નતિ સાધનમાં ઉપયોગની હોવાથી અદ્યપિ મુઘી ટકી રહી છે.

ભગવાન પતંજલીએ પાતંજલ યોગસૂત્ર યાગવલ્ક્યે યાગવલ્ક્ય સંહિતા. શંકરે શિવ સંહિતા. વસિષ્ઠએ યોગવાસિષ્ઠ વગેરે પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કર્યા છે તેમજ આ વિદ્યા સંગ્રહમાં ખીજા હર્યોગ પ્રદીપિકા ગોરક્ષક ચતુક, સિદ્ધસિદ્ધાંત પદ્ધતિ દત્યાદિ સંસ્કૃત ગ્રંથો છે. અને તે સર્વ ઉપરથી એક જ સિદ્ધાંત નીકળે છે કે આ વિદ્યા વર્તમાનકાળની નથી પણ આદિ અનાદિ તથા સત્ય છે તેથી જ તેની સ્થિતિ છે.

આમ છતાં પણ વર્તમાન સમય તરફ જોતાં મનુષ્યને અલ્પ

પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ થાય છે. ૧૭

સમયમાં અગ્રાધ ફળ જોઈ એ છે. પરંતુ તેના સંબંધમાં તેઓ એટલો વિચાર પણ નથી કરતા કે અલ્પ સમયનું ફળ પણ અલ્પજ હોય છે. જેમ કામનાનું સ્વરૂપ મોટું તેમ તેને માટે કરવાનો શ્રમ પણ મોટો તથાપિ દિલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે આ બાબત ઉપર કોઈ ધ્યાન આપવુંજ નથી. તેથી તેમને ફળ પણ મળતું નથી. પ્રયત્ન કરવા છતાં અમને ફળ કેમ નથી મળતું એવું માનનાર મનુષ્યના અંતઃકરણમાં હવે બરાબર રીતે સમજાયું હશે કે ફળ ન મળવામાં દોષ આપણે પોતાનોજ છે.

પ્રાણાયામનું ખરેખરું સ્વરૂપ હાલ કોઈ સમજતું નથી. સંધ્યા કરતી વખત માત્ર થોડીવાર નાક ઝાલીને બેસી રહેવું અને શરીર ઉપર પાણી છાંટવું એવો પ્રાણાયામનો પ્રકાર આજે ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ પ્રકારથી કરેલો પ્રાણાયામ ઢંગધડા વગરનો હોવાથી તે મહાન ફળને શી રીતે પ્રકટાવી શકે ? ન જ પ્રકટાવે. આમ હોવા છતાં આપણે આ પ્રકારના કરેલા પ્રાણાયામનું મહાન ફળ મળશે તેવી આશા રાખીએ છીએ તે તદ્દન ખોટીજ છે. બારણામાં બાવળનું ઝાડ વાવી પછી તેના કાંટા વાગે ત્યારે મિથ્યા સંતાપ કરવો જેમ ઉચિત નથી. કેમકે કાંટાનો બચ રાખવાનો હોત તો આ બાવળના ઝાડને વાવવાનું આપણને મન થાત જ નહિ તેમ આ ક્રિયા બરાબર સાધનપૂર્વક કરેલી ન હોવાથી યથાર્થ લાભને પ્રકટાવતી નથી. યથાર્થ લાભને પ્રકટાવતી નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ કોઈ કોઈ પ્રસંગે તે લાભને બદલે હાનિને પણ પ્રકટાવે છે. ઉદ્વિગ્નતા જેમ સ્વભાવથી કડવાં હોય છે તેને મીઠા થવાની આશા રાખવી અર્થ છે. ધોરનું ઝાડ વાવી તેમાંથી ગુલાબ ઉભરે એવી આશા રા-

ખવી વ્યર્થ છે, તેમ પ્રાણાયામની ક્રિયા કર્યા પછી સાધન સિવાય ગમે તેમ કરી હોય અને તેનાથી મહાન ફળની આશા રાખી હોય તો તે આશા વ્યર્થજ છે. તે આશા આકાશ પુષ્પવત નકામી છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયા એ બીજી સામાન્ય ક્રિયાના જેવી નથી, પણ એક મોટામાં મોટી ક્રિયા છે. તેના સ્વરૂપનો ચિતાર વૈખરીથી આપવો અશક્ય છે. આપણી જીવન દોરીનો સઘળો આધાર એના ઉપર છે. આ વિધાનું જ્ઞાન સંપાદન કરનાર મનુષ્ય પોતાની છદંગીના કર્તવ્યોને બરાબર સમજી શકે છે.

પ્રાણાયામ એ શું છે. અર્થાત્ પ્રાણાયામ કેને કહેવાય છે. તેની ટુંકી વ્યાખ્યા આ પ્રકરણને મથાળે આપણે સ્વરૂપમાં સમજાવી ગયા છીએ પ્રાણાયામનું આ ટુંકું સ્વરૂપ છે. આનાથી પણ અધિક તેના સ્વરૂપને આપણે ચીતરી શકીએ તેમ છીએ તથાપિ આ પુસ્તકના બીજા હવે પછીના પ્રકરણોમાં તેમ કરવામાં આવનાર હોવાથી અત્ર તે સમજી વધુ પિષ્ટપેષણ કરવું યોગ્ય ગણ્યું નથી.

પ્રાણાયામ કરવાથી આપણને શું શું લાભ પ્રાપ્ત થાય છે તે જાણવું હવે અવશ્યનું છે. દૂધ પીવાથી આ લાભ થાય છે. અમુક પાક ખાવાથી પ્રુષ્ઠિ આવે છે. ઇત્યાદિ જેમ દરેક વસ્તુના લાભ હોય છે તેમ આ પ્રાણાયામના શા લાભ છે, તેને પ્રથમ જાણવા એ આપણી પ્રથમ દરજ છે.

દરેક પ્રકારના વ્યાધિઓ, જેવા કે તાવ, ઉધરસ, કમ ક્ષય, વાગિરે બીજા અનેક વ્યાધિઓ આ પ્રાણાયામના સેવનથી નાશ પામે છે. એવું એક પણ દુઃખ નથી, એવો એક પણ રોગ નથી, અને

પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ થાય છે. ૧૮

એવી એકપણ પ્રતિકૂળતા નથી કે જેનો પ્રાણાયામના સેવનથી નાશ નહિ થાય. પ્રાણાયામના લાભ અસંખ્ય છે, તેને ગણુતા પાર આવે તેમ નથી.

મનુષ્યે વરાળ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું છે. પાણી ઉપર મેળવ્યું છે. તેમજ બીજી અનેક ચગતકારી વસ્તુઓની શોધ કરી છે. પણ હજી તેણે એક વસ્તુ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું નથી અને જ્યાં સુધી તે સામર્થ્ય તેણે મેળવ્યું નથી ત્યાં સુધી તેણે મેળવેલા સામર્થ્ય એક અગાધ મહાસાગર આગળ એક પાણીના ઘડા સમાન છે. અર્થાત્ એ સામર્થ્ય એટલું બધું ચઢીયાતું છે કે જેની આગળ આપણે મેળવેલા સામર્થ્યની ગણતરી પણ નથી. આ સામર્થ્ય તે બીજું કંઈ નહિ પણ આપણાં જીવન ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવું તે છે. જ્યાં સુધી એ સામર્થ્ય આપણે મેળવ્યું નથી ત્યાં સુધી આપણે અત્યાર સુધીમાં મેળવેલાં સામર્થ્યો નકામાં છે. કેમકે જેમ સંધ્યાનો રંગ થોડો સમય ટકી વીલાઈ જાય છે. તેમ આપણાં મેળવેલાં સામર્થ્યોને છોડીને આપણાં જીવનને છોડી તરતજ ચાલ્યા જવું પડે છે. મારેજ કહ્યું છે કે—

હશકંધર દુનિયાનો રાજા, જય વતાંવ્યો ચારે પાસ;
નિજ કળ બળથી તપ પ્રભાવે, ધુળવી દીધું દેલાસ.
આવી શક્તિ હતી પણ અંતે, જનની નાથે હેયાં પ્રાણ;
નિત્ય જીવનની શોધ દિનાની, અન્ય શોધ સહુ ધુળી સમાન. ૧
ચિત્રકેતુ કરી હતો નરઘિપ, ચતુરા જેને એક કરેક;
અવ્ય લોગવ્યા લોગ ભૂપાળે, નિત્ય નિત્ય નવલા હેડે કેક.

તે પણ તરૂણી તણ એકદમ, જઈને સુતો છેક શ્મશાન;
 નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વીણ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૨
 નંદરાયનું અર્નગળ નાણું, આર્ય ગ્રંથ મધ્યે ઇતિહાસ;
 ભર દરિયામાં ભરી દ્રવ્યને, હૃદય માનતો હર્ષ ઉદ્ધાસ.
 અંતે હરખી જમડે આલ્યો, ઝઢ્યો એ રાખનો બન;
 નિત્ય જીવનના નિત્ય ભોગ વીણ, અન્ય ભોગ સહુ ધુળી સમાન. ૩
 અકબર કેરી જુઓ સાહેબી, હિન્દ દેશનો નાથ મહાન;
 મેઢ પાટના રાણા સાથે, કેંક દિવસ કીધું ધમશાણ.
 બાદશાહી તણ એયે આલ્યો, ફરી ગાદી પ્રતિ ન ધર્યું ધ્યાન;
 નિત્ય જીવન વીણ બાદશાહી પણ, અરે ચતુર નર ધુળી સમાન. ૪
 ઘણું જવું છે અન્ય પ્રકારે, મૃત્યુગમન કંઈ ઓર પ્રકાર;
 મનની વાતો રહે મનડામાં, હેડામાં તો હાહાકાર.
 જગ ખાતર પ્રિયજીવન છે, નહિ જીવન ખાતર જગનું લ્હાણ;
 નિત્ય જીવન વીણ શું જગત પણ એક દિવસ છે ધુળી સમાન. ૫
 અન્ય વસ્તુ ફરી મળે જગતમાં, જીવન ઘડી ફરી મળે ન એક;
 અમૂલ્ય વસ્તુ એવી મનુજીવન, જેમાં શુભ શુણ્ણ ભક્તિ વિવેક.
 અતિશય કિન્નમ જીવન અર્થે, નિરપૃહ લાગે છે હજી વિદ્વાન;
 નિત્ય જીવનના રપૃહા વિનાની, અન્ય રપૃહા સહુ ધુળી સમાન. ૬
 કેંક શોધકો રેલ ચલાવે, કેંક ઉડાવે સઘ વિમાન;
 મીલ એજંટો ફરી મોટરે, રાત્રિ દિવસ રેંછે ગુલતાન.
 આણુ ઇચ્છ્યું આવે જ્યાં મૃત્યુ, વિષમય દિન લાગે નાશન;

પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ થાય છે. ૨૧

નિત્ય જીવનની શોધ વિનાની, અન્ય શોધ સહ ધુળી સમાન. ૭
જવું ઘટે છે ઉત્તર દિશમાં, લાગ્યા જવા દક્ષિણ લોક;
અચળ વસ્તુ પર પ્રેમ કરો નહિ, અચળ વસ્તુ પ્રિય કરતા ફોક.
અમ આરંભો નિત્ય જીવનના, હોખેના હોછે જ્યાં રાત;
નિત્ય જીવનના આરંભ વીણુના, અન્યારંભો ધુળી સમાન. ૮
સલિલવડે સહુ પશુ પંખી સહ, વનસ્પતિની હોય હયાત;
એ જળનો સંગ્રહ કરવાને, પળભર યત્ન કરો નહિ જાત.
તેમજ મનુજીવનરૂપ જળથી, સુખમય ખાન તથા છે પાન;
નિત્યજીવન રૂપ જળ વિણુ સર્વે, ખાનપાન છે ધુળી સમાન. ૯
ખીજવાવીએ નિત્ય જીવનનાં, પૂર્ણ પછે કરીએ સદ્વ્યત્ન;
અમને યાતો અમ શિષ્યોને, પરંપરા મળશે ફળ રત્ન.
સદ્ગુણની પ્રાપ્તિને અર્થે, શ્રી હરી થાજે કંઠાવાન;
નિત્ય જીવનના યત્નવિનાના, અન્ય યત્ન સહ ધુળી સમાન, ૧૦
પ્રભુ ભકતો પ્રાર્થો સહ પ્રભુને, યાચો નિત્ય જીવનની હેલ;
જડવાદી જડને કેળવી લ્યો, વહવો નિત્ય જીવનની રેલ.
આત્મવાદી આત્મામાં પેખો, ક્યાં છે વિમળ જીવનનાં વાન;
નિત્ય જીવનના ધ્યાનવિનાનાં, અન્ય ધ્યાન સહુ ધુળી સમાન; ૧૧

આમ હોવાથી સર્વ કોઈ સહજ કમુલ કરશે કે જ્યાં સુધી
જીવન ઉપર સ્વામીત્વ મેળવાયું નથી ત્યાં સુધી અત્યાર સુધીમાં મેળ-
વેલા સામર્થ્યો માલ વગરનાં છે. આ જીવન સામર્થ્યને મેળવવું એ

આપણી કરે છે. દરેક મનુષ્યો આ સામર્થ્યને મેળવવા તથા પોતાના આયુષ્યને લંબાવવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. કોઈ અમુક પ્રયત્ન કરે છે તો કોઈ અમુક પ્રયત્ન કરે છે. તો પણ આપણે જોઈએ છે કે તેમાં તેઓએ પૂરેપૂરી માહિતી મેળવી હોય એમ જણાતું નથી.

આ જીવન સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો તથા પોતાના જીવનને જોઈએ તેટલું લંબાવવાનો રસ્તો એક જ છે. અને તે પ્રાણાયામ છે. આ પ્રાણાયામના સેવનથી મનુષ્ય પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. આ જાણી આશ્ચર્ય થાય છે કે અહો ? પ્રાણાયામનો કેટલો બધો અમુક્ય લાભ. પ્રાણાયામ ધણા લાભ આપે છે તે તો આપણે જાણ્યું હતું પણ જે લાભની આગળ આ બધા લાભ તુચ્છ છે તેવો જીવનને દીર્ઘ કરવાનો લાભ પણ પ્રાણાયામમાં રહેલો છે. આ વાત જાણી આપણાથી સહસા બોલાય છે કે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં જે લાભ રહ્યો છે તે ઘણો જ મહાન છે.

પ્રકરણ ૩ જી.

પ્રાણ અને જીવનનો ગાંબધ.

પ્રાણ એજ જીવન છે. અને જીવન એજ પ્રાણ છે. મનુષ્યની છાયા જેમ મનુષ્યથી જુદી નથી પણ તેની સાથેજ છે. તેમ પ્રાણ એ જીવનની સાથે છે અને જીવન એ પ્રાણની સાથે છે. સૃષ્ટિ તરફ નજર કરો. અને જુઓ તમને શું જણાય છે? એક નાનું બાળક જન્મે છે ત્યારથી શ્વાસ લેવા મૂકવાના શરૂ કરે છે.

આ ક્રિયા જ્યાં સુધી તેનામાં ચાલતી હોય ત્યાં સુધી તેનું જીવન ગણાય છે. આ શ્વાસની ક્રિયા બંધ પડવાથી મરણ થયું ગણાય છે. ટુંકમાં પ્રાણ અને જીવનનો એટલો બધો નિકટનો સંબંધ છે કે તેઓથી કોઈ દિવસ પણ જુદા પડાય તેમ નથી. જેમ એક વર્તુલની અંદર બીજું વર્તુલ બીજાની અંદર ત્રીજું વર્તુલ એમ ઓતપ્રોત થઈને તે રહેલાં હોય છે. તેમ પ્રાણ અને જીવન એક બીજાથી ઓતપ્રોત થઈને રહેલાં છે. ગમે તેવા વિચારના ભેદવાળા મનુષ્યને પછી આ વાત તો કમુલ કરવીજ પડશે.

આપણા જીવનને ટકાવવા અર્થે આ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા આપણે કરવીજ પડે છે. આપણે કરવી પડે છે એટલુંજ નહિ પણ પશુ પક્ષીઓ સર્વને તેમજ વિજ્ઞાને સિદ્ધ કર્યા પ્રમાણે વનસ્પતિને પણ આ ક્રિયા કરવી પડે છે.

આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઉપર જીવનશક્તિનો સંપૂર્ણ આધાર હોવાથી તેની ક્રિયા સાધવામાં આપણે જરાપણ ગફલત અથવા બેદરકારી રાખવાની નથી આવી ક્રિયા સાધવામાં જે ગફલત રાખે છે તે પોતાના જીવન ઉપર અકુશ રાખી શકતો નથી, અને મરણ તેનો શ્વાસ કરી જાય છે.

શ્વાસ જ્યાં સુધી લેવાય છે ત્યાં સુધી મનુષ્યનું જીવન ગણાય છે અને તે બંધ પડે છે ત્યારે તે મૃત્યુ પામેલો છે એમ કહેવાય છે ત્યારે પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ આ ક્રિયા કરી પોતાના શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકી રાખતા તે મરણ પામેલા જ ગણાવા બેઠાં. પણ તેમ થયું નથી. ત્યારે અત્ર આમ વિપરીત કેમ ? એ પ્રકારની શંકા

કેટલાક વાંચકોના મનમાં ઉત્પન્ન થવા પામે તેમ હોવાથી તેનું સમાધાન આપવું યોગ્ય ગણ્યું છે.

યોગીલોકો આ પોતાની શ્વાસોશ્વાસની ગતિને રોકતા તે અમુક ક્રિયા કરીને રોકતા. આ રોકાણ પણ હસ્તેશને માટે કાયમ રાખવાનું હોતું નથી. પણ તેમણે ધાર્યા પ્રમાણે એક અથવા બે દિવસ માટે જ હતું. તેઓ પોતાની ક્રિયામાં આગળ વધેલા હતા તેથી તેમનાથી ઘણો લાંબો વખત સુધી પોતાના શ્વાસને રોકી શકતો. આ સ્પષ્ટીકરણ એટલા માટે કરવામાં આવ્યું છે કે જે મનુષ્યે પ્રાણાયામ શું છે તે જાણ્યું નથી. તેની પાસે કોઈ નાક દબાવી પાંચ મીનીટ જેસી રહેવાનું કહે તો તેને મરણ સમાન લાગે છે. તેવા મનુષ્યો પોતાની અનુભવની દૃષ્ટિના પ્રમાણે આ બે ત્રણ દિવસ શ્વાસ રોકવાની ક્રિયાને એક 'મપાટક' ગણી હસી કાઢે તેટલા અર્થે આ ઉદ્દેશ્ય કરવામાં આવ્યો છે.

અનુભવથી મનુષ્ય ઘણોજ આગળ વધી શકે છે. " બત્રીશ ઠોકર ખાવાથી બત્રીશ લક્ષણ થવાય છે. " એ કહેવત પણ એટલા માટેજ પડી છે. મનુષ્ય જેમ જેમ સંસારમાં રહે છે તેમ તેને સંસારમાં પડતાં દુઃખ સુખનો અનુભવ થાય છે. એક મનુષ્ય એક કામ ધણીજ ઝડપથી કરી શકે છે. ત્યારે બીજું અમુક કામ બીજાને મનુષ્ય ધણી ઝડપથી કરી શકે છે. આ જોઈ આપણે બોલીએ છીએ કે ભાઈ સહ સહનો અનુભવ છે. આમ કહી જણાવવાનું તાત્પર્ય એ છે કે 'યોગી' લોકો બે ત્રણ અથવા તેથી પણ વધારે દિવસ પોતાની શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયાને રોકી શકે તે જાણી આપણે વ્યામોહને વશ થવાનું નથી, પણ એમ દૃષ્ટિના કરવાની છે

કે તેમાં તેમને અનુભવ છે તેથી તેઓ આટલા આગળ વધી શક્યા છે
આપણા આરોગ્યને પાચે પણ આ શ્વસનવિદ્યા ઉપર અ-
વલંબીને રહેશે છે. મનુષ્ય પાણી અને અનાજ વગર કેટલાક દિવસ
જીવી શકે પણ આ હવા વગર એક દિવસ પણ જીવી શકતો નથી
હવાની આપણને ધણીજ જરૂર છે. આ હવા આપણે આપણી ના-
સિકા દ્વારા લઈએ છીએ. આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની જે ક્રિયા કર-
વામાં આવે છે તે શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કહેવાય છે.

આ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા ઉપર આપણે સંપૂર્ણ પ્રકારે ધ્યાન આપી તેને જે પ્રકારથી કરવી બેઠકાએ તે પ્રકારથી કરીએ છીએ ત્યારે મન એ પ્રાણની સાથે સંયુક્ત દશામાં રહેલું હોવાથી મન ઉપર પણ આપણે નિગ્રહ કરી શકીએ છીએ. મન ઉપર નિગ્રહ થવાથી મોહ, લોભ, કામ ક્રોધ આદિ દુષ્ટ રિપુઓ જે આપણાં તનુ મંદિરમાં વાસ કરીને રહેલા હોય છે તે ત્યાંથી આપોઆપ બાગી બળ્ય છે. પ્રાણનો નિરોધ મનનો નિરોધ કરવાને પણ શક્તિવાન છે તે વાતની ખાતરી એ દુષ્ટ રિપુઓનો આવિષ્કાર આપણામાંથી નાશ પામવાથી આ રથજે તરતજ થાય છે.

જે હવા શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે તેમાં ઓક્સીજન, હાઈ-
ડ્રોજન, અને નાઈટ્રોજન, નામના ત્રણ પદાર્થો આવે છે. પશ્ચિમના
વિદ્વાનો પણ આ વાત નિર્વેદવાદ રીતે કમ્બલ કરે છે. આપણાં ત્રણ
મુનિઓ આ ત્રણ પદાર્થ ઉપર એક એવો પદાર્થ પણ ગ્રહણ કરા-
તી હવામાં આવે છે એમ સ્વીકારે છે. આ પદાર્થથી રક્તાભિષેકની
શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત જીવન અને પ્રાણતત્ત્વનું રક્ષણ થાય છે. અને
જ્ઞાનતંતુઓ પોષાય છે.

આ પ્રમાણે બહારથી ગ્રહણ કરવામાં આવતી હવા શુદ્ધરૂપમાં આપણા શરીરમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા દ્વારા પ્રવેશે છે. તેની તેજ હવા પુનઃ આપણે જ્યારે શ્વાસ મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ ત્યારે અશુદ્ધ રૂપમાં બહાર નીકળે છે. આ 'અશુદ્ધ હવા પુનઃ નવી હવા સાથે મળી જાય છે ત્યારે તેમાં રહેલા અશુદ્ધતાના પ્રમાણ દૂર થાય છે. ખુલ્લી હવા મેળવવાને માટે ધરનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાની જરૂર કેટલી બધી છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કેમકે જો બારીબારણાં બંધ હોય અને આપણે ધરનાં એક ઝોરડામાં બેઠા હોઈએ ત્યાં આપણી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયાવડે હવા અશુદ્ધ ક્રમે ક્રમે થતી જાય છે. ઝોરડામાં થોડી સારી હવા હોય અને તેને આપણે શ્વાસ મૂકવાની ક્રિયા કરતી વખત અશુદ્ધ કરતા જઈએ છીએ તેથી તે ઝોરડાની હવામાં ક્રમે ક્રમે શુદ્ધતાના પ્રમાણો ઘટવા માંડે છે.

આ પ્રકરણને મથાળે ટાંકેલા વિષય કરતાં આપણે ધ્યાન આડે માર્ગે ઉતરી ગયા છીએ. આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ પ્રાણ અને જીવનને શો સંબંધ છે તે બતાવવાનોજ છે, તે આપણે શરૂઆતમાંજ બતાવી ગયા છીએ તેથી હવાની આપણને કેટલી બધી જરૂર છે તે તથા બીજી આ સંબંધને લગતા કેટલીક બાબતો આ પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવાનું સાહસ કર્યું છે તે ક્ષન્તવ્ય છે.

પ્રાણ અને જીવનને પરસ્પર અત્યંત નિકટનો સંબંધ હોવાથી દુકમાં કહીએ તો જીવન એજ પ્રાણ અને પ્રાણ એજ જીવન હોવાથી તે બન્ને ઉપર એકમતા શી રીતે સ્થાપવી એવો પ્રશ્ન આપણને આ-

સ્થળે ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેનું સમાધાન સહજમાં અપાય તેમ છે કે આ ઐક્યતા સ્થાપવાને એકજ સાધનની જરૂર છે. અને તે સાધન અન્ય નહિ પણ પ્રાણાયામજ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

પ્રાણાયામથી જીવનની વૃદ્ધિ શી રીતે થઈ શકે છે.

પ્રાણાયામનું સેવન કરવાથી મનુષ્ય પોતાના આયુષ્યને ધારે તેટલું વધારી શકે છે. પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવતા હતા એ આપણા શાસ્ત્રના ગ્રંથ ઉપરથી આપણે સાંભળીએ છીએ. વિશ્વામિત્ર ઋષિએ સાઠ હજાર વર્ષ સુધી તપ કર્યું હતું. વસિષ્ઠ ઋષિએ આઠલા હજાર વર્ષ તપ કર્યું હતું. ઇત્યાદિ દર્શાવે છે. આપણા શાસ્ત્રના ગ્રંથમાંથી પુષ્કળ મળી આવે તેમ છે. આ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાનું કારણ તેઓ પ્રાણાયામનું સેવન કરતા હતા તેજ હતું.

પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઈ શકે છે, તે જાણીને આશ્ચર્યચકિત થશો નહિ તેમજ આ ગપછે એમ ગણશો નહિ. પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ અવસ્ય થઈ શકે છે જ. તેમાં જરા પણ સંશય પ્રકટાવવાનો હોતો નથી. વિવેચન કરી આપણે આ વાતને સ્પષ્ટ કરીએ.

મનુષ્યના કર્મ પ્રમાણે પરમેશ્વર મનુષ્યનું આયુષ્ય મૂકે છે દર્શાવત તરીકે વાસુદેવ નામનો એક મનુષ્ય છે તેના કર્મ પ્રમાણે પરમેશ્વરે તેને ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. અને શ્રીધર નામનો એક બીજો

મનુષ્ય છે તેને કર્મ પ્રમાણે ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. હવે વાસુદેવ ૫૦ વર્ષને બદલે ૪૮ વર્ષ જીવે છે. અર્થાત્ તે બે વર્ષ ઓછું જીવે છે. અને શ્રીધર ૫૫ ને બદલે ૫૭ વર્ષ જીવે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું પરમેશ્વર એકને ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપે તે ૪૮) વર્ષ જીવે અને બીજાને ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપે તે ૫૭ વર્ષ જીવે આ પ્રમાણે ભેદ શાથી પડ્યો તેનું કારણ જણાવો ! ઉત્તર : ધણોજ સરળ છે.

પરમેશ્વર મનુષ્યના કર્મ પ્રમાણે મનુષ્યને આયુષ્ય આપે છે. તેઓ કર્મ સિવાય કોઈને કંઈ વધારે ઓછું આયુષ્ય આપતા નથી. કેટલાક ભક્તોને આપે છે તે પણ તેમના ભક્તિરૂપી કર્મથી આપે છે. કર્મના નિયમને અનુસરી પરમેશ્વરે તે જાનેને ૫૦ અને ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું હતું તેમાં વાસુદેવે અવિહિત કર્મો કર્યા તેથી તેનું આયુષ્ય ઘટ્યું, અને શ્રીધરના વિહિત કર્મથી તેનું વધ્યું.

આ મનુષ્યે આટલા વર્ષ આયુષ્ય ભોગવ્યું એવું જો કહેવામાં આવે છે તે શું છે અર્થાત્ આયુષ્ય એટલે શું ? આયુષ્ય એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા. એક મનુષ્યે ૫૦) વર્ષ આયુષ્ય ભોગવ્યું એટલે તેણે ૫૦) વર્ષ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરી. શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરવી તેનેજ આયુષ્ય ભોગવવું એમ ઠહીએ તો તે લેશ માત્ર પણ ખોટું નથી. કેમકે જ્યારે એ ક્રિયા અટકે છે ત્યારે મરણ થયલું ગણાય છે, તેથી આપણે આયુષ્યની સરળતા ખાતર વ્યાખ્યા બાંધીએ કે આયુષ્ય એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા તો તે ખોટું નહિ ગણાય.

વાસુદેવ નામના મનુષ્યને દરરોજના ૨૧૬૦૦ શ્વાસના હિસાબથી ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. વાસુદેવ હવે આ શ્વાસને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પ્રતિદીન થોડા થોડા બચાવે તો તે પોતાનું

આયુષ્ય કેટલું વધારી શકે એ સ્પષ્ટ રીતે સર્વ કોઈને સમજાય તેમ છે. દરરોજ એ અમુક સમય જાસને રોકતો હોય છે તો તે રોકેલા જાસ તેને પાછળથી કામ આવે છે.

આયુષ્યની વૃદ્ધિ પ્રાણાયામથી થઈ શકે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે કેટલો સમય પ્રાણાયામ કરવાથી કેટલું આયુષ્ય વધે છે તે સંબંધી વિચાર કરીશું.

એક દિવસ અને રાત્રીના ૨૪) કલાકમાં એક મનુષ્યના ધારો કે ૨૦,૫૦૦ જાસ લેવાતા મૂકાતા હોય હવે આ જાસ લેવા-મૂકવાની ક્રિયા એજ આપણું જીવન હોવાથી તેને આપણે પ્રાણાયામના પ્રયોગદ્વારા અટકાવી રાખીએ તો તેટલો સમય અર્થાત આપણે જેટલો સમય પ્રાણીને રોકી રાખ્યો હોય તેટલો સમય આપણા શરીરમાં જાસ પ્રજાસની ક્રિયા નહિ ચાલેલી હોવાથી આયુષ્ય વધે એ દેખીતું જ છે. વધારે સરળ રીતે સમજ પડે તે અર્થે લખવાની જરૂર પડે છે કે એક મનુષ્યને એક મીનીટમાં ૧૫ જાસ પ્રજાસ થાય છે. હવે જો તે એક મીનીટ પ્રાણાયામથી જાસને રોકી રાખે તો તેના ૧૫ જાસ જેટલું તેનું આયુષ્ય વધે છે.

પ્રાણાયામની વિધાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની દરેક મનુષ્યને સાથી અગત્ય છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે.

પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઈ શકે છે એવું આપણે આ પ્રકરણમાં સિદ્ધ કર્યું છે. પણ અત્ર કટલાક યોગ વિધાન યુરેપુરું જ્ઞાન ન મેળવનાર મનુષ્ય તરફથી શંકા થવા સંભવે છે તેથી તે શંકા તથા તેનું સમાધાન આપી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

ઓક્સીજન એ આપણા જીવનને વધારનાર છે. અને કાર્બો-

નીક એસીડ આસથી આપણું જીવન ટુંકું થાય છે. અનેક ડોક્ટરો આ વાત માને છે. હવે આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં મુખ્યત્વે કરીને પ્રાણવાયુનું આપણે જેટલો સમય તે ક્રિયા કરીશું તેટલો સમય રોકાણ થવાનું. અને આ રોકાણ થવાથી બીજો શ્વાસ અને તેનાવડે ગ્રહણ કરાતી હવા ઓક્સીજન લઈ શકાવાની નહિ. અને કાર્બોનીક એસીડનું પ્રમાણ વધવાનું તેથી આપણાં શરીરને લાભને બદલે હાનિ થવાની. આમ હોવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા લાભ આપનાર નથી પણ વાસ્તવીક રીતે તુકસાન કરનાર છે.

આ પ્રકારની શંકા તેઓ પ્રાણાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્યના આગળ કરે છે અને તેમાં પોતે તે ક્રિયા નથી કરતા તેથી બુદ્ધિ-શાળી છે અને તેને કરનાર મૂર્ખ છે એવું સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તથાપિ આ પ્રમાણે કરવામાં તેઓ ભયંકર બે ભુલો કરે છે. એક તો પોતે પ્રાણાયામ જેવી ઉત્તમ વિધાને એક ઢાંગ સમાન માને છે અને બીજી તેનાથી પણ મોટી ભૂલ એ છે કે તેઓ જાતે તો આ ક્રિયાને સાધતા નથી પરંતુ જેઓ સાધે છે તેને પણ તેઓ પોતાનો હિતપ્રદ! ઉપદેશ આપી અટકાવે છે.

આપણાં આર્યઋષિ મુનિઓ પ્રાણને શક્તિરૂપે સ્વીકારે છે. હવે તેના સંબંધમાં આવતાં અર્થાત્ પ્રાણાયામનું સેવન કરતાં આપણે એ શક્તિતત્ત્વના પરિચયમાં આવીએ છીએ. અને તેનાથી આપણને લાભ થાય છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાદ્વારા એ તત્ત્વના સંબંધમાં આવવાથી આપણા શરીરમાં રહેલા લોહીના એકેએક અણુમાં શુદ્ધિ થાય છે. અને ફેરસાં બળવાન થાય છે. લોહીમાં શુદ્ધિ થવાથી અને ફેરસાં બળવાળાં થવાથી આપણું શરીર સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન બને છે.

આ પ્રમાણે આપણાં ઋષિ મુનિઓનું માનવું છે એટલુંજ નહિ પણ હવે પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ વાતને સત્યરૂપે માનતા થયા છે. નીચેના વિવેચનથી તે અધિક સ્પષ્ટ થશે.

‘એનફેન્સિસ્કો,’ નામના માસિકપત્રમાં ડૉક્ટર આલ્મર્ટ જે એટકિન્સે પોતાની શોધખોળના પરિણામમાં જાહેર કર્યું છે કે રૂધિરની શુદ્ધિ કેવળ ઓક્સીજન વડેજ થાય છે એ માનવું સાચું નથી કેમકે એકલા ઓક્સીજન વડેજ તેની શુદ્ધિ થતી નથી પણ આપણા શરીરમાં એક વિદ્યુતશક્તિ રહેલી છે તેનાથી આ શુદ્ધિ સધાય છે. તે આગળ વધતાં જણાવે છે કે ફેફસામાં હવા ગ્રહણ કરનાર પુટ (Air Sells) ની ચામડીમાં થઈને ઓક્સીજન વાયુ લોહીમાં પ્રવેશતો નથી. અને લોહીમાંથી કાર્બન નીકળતો નથી પણ આ સેલ્સમાં થઈ નીકળે છે. ફેફસામાં જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ચાલે છે તે વિદ્યુતમય છે.

ડૉક્ટર એટકિન્સ જીજ્ઞાસુ એ કહે છે કે આપણા શરીરમાં જે ઓક્સીજન તત્ત્વ છે તે જે આહાર અને જળ આપણે ગ્રહણ કરીએ તેમાંથી આપણને પ્રાપ્ત થાય છે અને રૂધિરમાં પ્રવેશવાને તે યોગ્ય થાય તે પૂર્વે પચનક્રિયાવડે તેની વિશુદ્ધિ થવાની અત્યંત અગત્ય હોય છે. તેઓ કહે છે કે શ્વસનક્રિયા સમયે હવા લેનાર પુટમાં જે રાસાયણિક ક્રિયા ચાલે છે તે વડે હવામાં રહેલા ઓક્સીજનનો અમુક ભાગ ઉપયોગમાં લેવાય છે અને આ ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થયેલા ક્યારેક કારબન ડાયોક્સાઈડરૂપે બહારનીકળી જાય છે. તેમણે આ કેટલાક પ્રયોગ કરી દર્શાવી આપ્યું છે કે વીજળીવડે અશુદ્ધ લોહીને ઘેરી નસોમાં વહેતા રૂધિરના જેવાજ વર્ણનું શુદ્ધ કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી આપણે પ્રાણાયામનું સેવન કરીએ તો તેથી કારભોનીક એસીડનું રોકાણ થાય તેથી લાભને બદલે હાનિ થાય એ માનવું કોઈ રીતે વ્યાજબી નથી. વળી આ સાથે એક મહત્વની બાબત યાદ આવે છે. અને તે નીચે પ્રમાણે છે. પ્રાણાયામ કરવાનો સમય ધણું કરી સત્તરમાં પ્રાતઃકાળે રાખવા યોગ્ય છે. એમ કહેવામાં આવ્યું છે તેને હેતુ એ છે કે પ્રાતઃકાળે આપણે સ્નાન શૌચાદિથી પરવારી શુદ્ધ થઈ બેઠા હોઈએ તે વખતે આપણા શરીરમાં કારભોનનું પ્રમાણ ધણું ઓછું હોય છે. અને તે વખતમાં સંધ્યા તથા પ્રાણાયામ કરવાથી કારભોનની નુકસાનકારક અસર આપણને થતી નથી.

જેમ નદીમાં જરતી આવતાં તેમાં એકદમ પાણી વધી જાય છે. અને તે અમુક સમય સુધી રહે છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરતી પાણી આપણા શરીરમાં બળની તથા જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે. અને આપણે પ્રાણાયામ જેટલા પ્રમાણમાં કર્યો હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે આપણામાં ટકી રહે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

પ્રાણાયામ સંબંધી પશ્ચિમના વિદ્વાનના મતો.

પ્રાણાયામની વિધાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ મનુષ્યને ધણું અગત્યનું છે અને તેથી તેને સાધવા આપણા પ્રાચિનત્કાલિ મુનિઓ હિપદેશ કરી ગયા છે. એ આપણે આગળ સિદ્ધ કરેલું હોવાથી આ

સ્થળે આપણે પશ્ચિમના વિદ્વાન મનુષ્યના આ સંબંધમાં શાસ્ત્રા મત છે તેનું વિવેચન કરીશું. યાઓસોફીકલ સોસાયટીના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન મી. હેડખીટર પોતાના ' પ્રાણચોર વાઈટાલીટી ' નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે.

મહાત્મા જીસસ ક્રાઈસ્ટ એક જગ્યાએ બોલ્યા હતા કે ધર્મરત્ના ધામની ખોળ કરો, અને તેના સદ્ધર્તનને જાણો. પણ આ બાળકવાને માટે પ્રથમ તમે તમારા શરીરને સુધારો. તેમજ બુદ્ધ ભગવાનનું વચન છે કે નિરવાણપદના માર્ગ ઉપર ચાલવા માટે પ્રથમ સંપૂર્ણ આરોગ્યની જરૂર છે. આ બંને સમર્થ મહાત્માના કથન ઉપરથી આપણે એક બોધ ગ્રહણ કરી શકીએ તેમ છીએ અને તે એજ છે કે સર્વોત્તમપદની પ્રાપ્તિને અર્થે પ્રથમ આપણે આપણા શરીરને સુધારવું જોઈએ.

શરીરને સુધારવાના ધણાં સાધનો છે પણ મુખ્ય સાધન તરીકે તેમાં આપણે વિદ્યુતમય સામર્થ્ય ભરવું તે છે. આ આપણું શરીર વિદ્યુતમય કિરણોથીજ બનેલું છે. પંચમહાભુત, પૃથ્વી, પાણી, આકાશ વગેરે તેના પદાર્થો છે. અને તે પ્રત્યેકમાં વિજળી રહેલી છે. આ વિદ્યુતમય સામર્થ્ય દરેક મનુષ્યમાં હોય છે જ. કોઈમાં થોડું તો કોઈમાં વધારે આ પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિમાં તેનો પ્રકાશ પડેલો હોય છે. આ પ્રકાશ જેટલા પ્રમાણમાં આપણામાં હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં આપણને બળ ઓજસ ઈત્યાદિ પ્રાપ્ત હોય છે. મહા પુરુષમાં દિવ્ય ઓજસ હોય છે અને આપણે તેમનાથી દૂર બેઠા હોઈએ છીએ પણ તેમના ઓજસના પ્રભાવથી આપણે અન્નર્થ જઈએ છીએ તેનું કારણ પણ તેમનામાં આ વિદ્યુતમય સામર્થ્યનો ઘણોજ અવિ-

ધાર થએલો હોય છે તેજ છે. આ સામર્થ્યનો તેમનામાં આવિષ્કાર થએલ હોવાથીજ તેમના આશ્રમમાં આવતા વાધ, સિંહ, વીગેરે હિંસક પ્રાણીઓ તેમને જરા પણ ઈજા કરતાં નથી અને પોતાના હિંસક સ્વભાવને ત્યજ દે છે.

આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આ સામર્થ્યમાં વૃદ્ધિ કરવાની જરૂર છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે તે શી રીતે મેળવી શકાય તેમ છે તે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તે અયોગ્ય નથીજ.

મારી ખાત્રી થઈ છે કે આ વિદ્યુતમય સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવાના દરેક સાધનોમાં એક મોટું સાધન પ્રાણાયામ છે. પ્રાણાયામના સેવનથી આ સામર્થ્યમાં આશ્ચર્યકારક રીતે વૃદ્ધિ થએલી જોવામાં આવે છે. કેમકે પ્રાણ અને વિદ્યુત બંનેને નીકટનો સંબંધ છે અથવા તેનાથી આગળ ચાલતાં જણાવીએ તો તે બંને એક રૂપજ છે. અને તેથી જો તમારે તમારા શરીરને સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન બનાવવું હોય, તેને ઓજસવાળું કરવું હોય, તથા અંતે પરમાત્માના પરમધામને જાણવું અને પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સઘળા પ્રયત્ન છોડીને એક પ્રાણાયામનું સેવન કરો. યોગશાસ્ત્ર નામના પુસ્તકમાં એક સ્થળે લખવામાં આવ્યું છે કે.

“ Oh, ye mortals, study the Science of Breathing, learn the secret of controlling Prana or the vital energy; strive diligently to regulate the abbreath; for the control of Prana will bring all hapiness, earthly and spiritual, and through it will come perfect health, mastery of the body,

and that Supreme Bliss which is eternal and-
coverlasting."

—Yog Shastra.

હોવાથી અરે ઓ જીલોકના મનુષ્યો તમે તમારા સુખને માટે પ્રાણાયામ અને શ્વસનવિધાનલાનું જ્ઞાન સંપાદન કરતાં શીખો. શ્વસનવિધાનું જ્ઞાન બરોબર જાણો. તથા તેને નિયમિત કરવાનો ખંતથી અભ્યાસ કરો. પ્રાણ ઉપર કાબુ મેળવવાથી વ્યવહાર અને પરમાર્થના ઐહિક અને આમુષ્મિક સુખો પ્રાપ્ત થાય છે અને તે દ્વારા શરીરનું આરોગ્ય તથા તેના ઉપર સત્તા મેળવી શકાય છે. અને તે દ્વારા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.

—યોગશાસ્ત્ર.

સર વીલીયમ કુકસ, સર ઓલીવર લોન્. ડૉક્ટર લાયનેલ એસ ખીલ, વાગેરે ખીજા પ્રસિદ્ધ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ પ્રાણાયામની વિદ્યા સંબંધી ઘણી માનની દૃષ્ટિથી જુએ છે અને તેનાથી મળતા લાભને પોતે સ્વાનુભવની ક્રિયા કરી જનસમુદ્ધની ઉપયોગીતા અર્થે પ્રકટ કરે છે. પણ તે સર્વનું વર્ણન કરવા જતાં ઘણો વિસ્તાર થઈ જાય તેમ હોવાથી પ્રોફેસર ગેટ્સના આ સંબંધમાં શું વિચાર છે તે અલ્પમાં જણાવી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

“આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તેની અસર આપણાં શરીર અને મન ઉપર થાય છે તે હવે સારી રીતે સ્પષ્ટ થયેલું હોવાથી મનુષ્યે પોતાના વિચારને શુદ્ધ કરવાને કાંઈ પણ સત્ક્રિયા પ્રત્યેક દિવસમાં અમુક ટાઈમ કરવાની અત્યંત જરૂર છે. અને મને સમજાય છે કે આર્યઋષિ મુનિઓએ આ ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખીનેજ સંધ્યા અને પ્રાણાયામની સ્થાપના કરી હતી.

પ્રાણાયામની ક્રિયા કરતી વખત આપણું મન એકાગ્ર થઈ તે વિષયમાં જ જોડાતું હોવાથી તેને સારા વિચારો સ્ફુરી શકે છે. અને આમ હોવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને અત્યંત જરૂરની છે.

પ્રકરણ ૬ હું.

પ્રાણ સંબંધી અધિક માહિતી.

આપણે જે શ્વાસ પ્રશ્વાસ લઈએ છીએ અર્થાત્ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ. તેનું અમુક સમય સુધી સાધનોદ્વારા રોકાણ કરવું એ પ્રાણાયામનું પ્રથમનું બાહ્યસ્વરૂપ છે અને તેનું વર્ણન આપણે આ પુસ્તકના પ્રાણાયામ એ શું છે એ નામના ખીન્ન પ્રકરણમાં કરી ગયા છીએ. તેજ વખત આપણે જણાવ્યું હતું કે આ સંબંધી વધુ હકીકત આગળ ઉપર કહેવાશે તેથી આજે આ પ્રકરણમાં તે માહિતી આપવાનો યોગ આપણને પ્રાપ્ત થયો છે.

મનુષ્ય શરીર એક ચમત્કારિક યંત્ર છે તે વાત અમે કબુલ કરીએ છીએ, પરંતુ કોઈ માનવ કૃત યંત્ર જેવું તે નથી. "It is a self moving, self regulating, self adjusting, vital machine governed by will power and intelligence." મનુષ્ય શરીર સંકલ્પમળ અને બુદ્ધિના અમલ નીચે પોતાની મેજે ચાલતું, પોતાની મેજે ગોઠવાતું અને સ્વનિયંત્રિત એક જીવંત યંત્ર છે. એક ચેતનમય ખીજક, કે જેમાં સ્વભાન સંકલ્પમળ અને વિચાર શક્તિ પૂર્ણપણે નિગૂઢ રૂપે રહેલાં હતાં, જેમાં સાધન

મળતાં મનુષ્યની સ્વભાવસિદ્ધ સર્વ માનસ ક્રિયા (બધા પ્રકારનાં સ્ફુરણો, ધચ્છાઓ, લાગણીઓ અને વિચારો સાથે) કરવાની શક્તિ હતી તે બીજાકથી મનુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલ છે. ચેતનબીજ એટલે જીવન અને મનની નિગૂઢ શક્તિઓવાળું પ્રકૃતિ પદાર્થમાંથી બંધાયલું બીજ જે કે નાના મોટા શરીર વિના જીવ પોતે દુનિયામાં પ્રકટ રીતે કાર્ય કરી શકતો નથી; તોપણ આપણને સામાન્ય રીતે જણાયતો કોઈ બળ જેવો તે નથી; તે ઉષ્મા (ગરમી) વિદ્યુત (વીજળી) ચુંબક કે અણુઓના આકર્ષણ જેવું તે બળ નથી; ઉલટું પ્રાણ એક એવું તત્વ છે કે જે દૈશ્ય જગતની સર્વ સ્થૂળ શક્તિઓ પણ અમલ ચલાવી તેમને સ્વેચ્છાનુસાર નિયંત્રિત કરે છે. સનાયુમાં રહેલી શક્તિ એ ક્યારે અને કયી રીતે ક્રિયા કરવી તે સંદેશો પહોંચાડનાર વિદ્યુત પ્રવાહને માનતાંતુઓમાં વહેવડાવનાર આ એક “ તાર મા-સ્તર ” છે સર્વ પ્રકારની અનૈચ્છિક સ્વનિયંત્રિક શારીરિક ક્રિયાઓને તે સમાન રાખે છે, અને આખા શરીર તેમજ તેના ન્હાનામાં ન્હાના ભાગ પર રાજ્ય ચલાવે છે અને સર્વ જીવનવ્યવહારના સારરૂપ તે શરીરનો એક ખાસ ભાગ કે જેની મારફત તે મુખ્યત્વે કરીને ક્રિયા કરે છે. અને બીજી સર્વ શક્તિઓમાંથી આ બળને ઓળખાઈ આવે તેવી રીતે જુદું પાડવા માટે, તેને એક જાતી અને હેતુવાળું કરવાને, અને પ્રકટ થવાનું સાધન પુરું પાડવાને જેની ખાસ બનાવટ કરવામાં આવી છે તે અવયવ કરોડ રજ્જુ અથવા કેટલાક પ્રાણિઓમાં તેની જગાએ કામ કરતો તેના જેવોજ કોઈ ભાગ હોય છે.

આવી અદ્ભુત અદૃશ્ય શક્તિને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ શુભબળ વિષે વિવેચન કરી, તેની ઉત્પત્તિ

કરી, તેની ઉત્પત્તિ અને લક્ષણ સમજાવી, તેના ઉપર કાચુ મેળવી તેનો સંચય કરીને વિલક્ષણ અમત્કારિક વ્યતિકરો અને પરિણામો કેવી રીતે ઉપજવામાં તે શીખવનાર યોગશાસ્ત્રનો જે ભાગ છે તેને પ્રાણાયામ અથવા ધ્યેયસનશાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ માત્ર શ્વાસ પ્રશ્વાસ કરનાર લોકો પોતાનું અજ્ઞાનજ પ્રગટ કરે છે. આપણાં ઉપનીષદોમાં લખેલું છે કે પ્રાણ એ જડ ચેતન સર્વ પદાર્થોમાં જીવન, ક્રિયા અને ગતિનું મૂળ અને કારણ છે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ, જંતુઓ પોરા વિગેરેથી માંડીને છેક મનુષ્ય, ગ્રહો અને સૂર્યમંડળો પર્યંત જ્યાં યત્ કિંચિંત પણ ક્રિયા, જીવન કે મનની પ્રતિતી થાય છે, ત્યાં ત્યાં આ સર્વ વ્યાપક પ્રાણજીવ કામ કરી રહેલ હોય છે. પ્રાણ એક છતાં જૂદી જૂદી ક્રિયા કરવાથી અનેકે રૂપે દેખાય છે પ્રકૃતિક, રસાયણિક, અને માનસ વિગેરે સર્વ જળનો તે જનક છે. આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર તેને કુદરતની સર્વ શક્તિઓના અંતિમરૂપ તરિકે વર્ણવે છે. તે અવિનાશી છે, અને તેથી જે અનેક રૂપોમાં તે પ્રગટ થાય છે તે રૂપો કે આકારોના નાશ થવા છતાં તે પોતે તો અખંડ અને અમર રહે છે. પરંતુ તેને માત્ર આણુઆણુ વચ્ચેના આકર્ષણ કે સંલગ્નતા (Molecular Attraction) તરિકેજ ગણી કાઢવાની જૂલ થવી ન જોઈએ; કારણ આવા આકર્ષણ કરતાં તે ઘણુંજ સૂક્ષ્મતર છે; તે કોઈ પણ રીતે જોઈ અડકી, જોખી, માપી, કે પકડી શકાય તેવું નથી.

મૂળવિશ્વના (creation)ના આરંભ પૂર્વે આખું વિશ્વ અ-આધિત અવ્યક્ત રૂપમાં હતું અને તે સમયે તેમાં પ્રાણરૂપી આધ-શક્તિ સુષુપ્તાવસ્થામાં ગૂઢ રૂપે રહેલી હતી એમ વેદાન્તશાસ્ત્ર કહે છે.

પશ્ચિમના સાયન્ટીસ્ટોની પેઠે જડમાંથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થયેલી માનવાની ખેવકૂશી બરેલી બૂલ આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર કરતું નથી. યાંત્રિક શક્તિઓથી પ્રાણ કે જીવની ઉત્પત્તિ થવાનો ખોટો સિદ્ધાંત તેને કબૂલ નથી, પરંતુ ઉલટું તે જણાવે છે કે પ્રાકૃતિક અને રસાયણિક શક્તિઓથી સાથે સાથેજ તે ક્રિયા કર્યા કરે છે, ખરી રીતે જેતાં તો સૃષ્ટિની સર્વ શક્તિઓ માત્ર એક ચૈતન્યમય પ્રાણ બળનાંજ ભિન્ન ભિન્ન પ્રગટ રૂપો છે; જે કે કેટલાક પદાર્થવિજ્ઞાની અદ્વૈત-મતાવગ્રંથીવિદ્વાનો એવું માનવા લાગ્યા છે કે સર્વ જાતની શક્તિઓ અને પ્રકૃતિ માત્ર એકજ મૂળ કારણ અથવા એકજ અવિનાશી ઉત્પન્ન થયાં છે, તોપણ તેઓ તેજ વખતે તે મૂળ શક્તિમાં પ્રાણ કે જીવનની હયાતી કબુલ રાખતા નથી, અને તે શક્તિ જડ કે જીવ રહિત (Non-Living) છે એમ જાહેર કરે છે. જડ પ્રકૃતિની કોઈક પ્રકારની ગતિને લીધે જીવ કે પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે એમ સાબિત કરવા તેઓ મથે છે, પરંતુ વેદાન્તશાસ્ત્ર તો ચોખ્ખી રીતે જણાવે છે કે સૃષ્ટિની એકેએક વસ્તુ ફક્ત એકજ અદ્વિતીય મૂળ પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે અને આ મૂળ પ્રકૃતિમાં પ્રાણ અથવા વિશ્વવ્યાપી મન, બુદ્ધિ અને સ્વમાન અવ્યક્ત રૂપે રહેલું હતું. આ સર્વ કદાચ એક એકને આધારે કામ કરતાં હશે; પરંતુ જેવી રીતે આ સર્વ મનુષ્યમાં જન્મથીજ રહેલાં હોય છે તેવીજ રીતે વિવિધ શક્તિઓનાં અસંખ્ય રૂપાંતરો એકજ નિત્ય શાશ્વત ચૈતન્ય સ્વરૂપ વિરાટ ભગવાનમાં નિવાસ કરી રહેલ છે. કહેવત છે કે “ પિંડે તે બ્રહ્માંડે. ”

આમજ કહી ગયા તેમ યોગશાસ્ત્રનો એવો સિદ્ધાંત છે કે જ-

ગતની સર્વ પ્રગટ શક્તિઓનું મૂળ કારણ પ્રાણ છે. પ્રકૃતિનાં અણુઓ ક્યા બળને લીધે ધ્રુવ તથા ગતિ કરી રહ્યાં છે? આનો કંઈ પણ જવાબ પાશ્ચાત્ય સાયન્ડીસ્ટો આપી શકતા નથી. પરંતુ આપણા આર્યયોગીઓ તો તુરંત જ જણાવે છે કે “ સર્વવ્યાપી જીવનમય પ્રાણમય વડે ” જે બળ એક અણુ કે પરમાણુમાં જરીઓ કે અદોલનો ઉત્પન્ન કરે છે તે બળ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણતત્વ કે ચેતન રસનું એક પ્રકારનું રૂપાંતર છે. આજ પ્રાણ વળી ચેતન બીજક (Giver of Life) ને દૃષ્ટ જગતમાં ક્રિય કરવાનું, તેનાં ‘ સેલ ’ નાં અણુઓમાં મક્તિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેને ધટતું બંધારણ ધરી આપી તેને કાંઈ કાંઈ ઇજા થયેલી હોય તે સુધારી દેઇ પોતાના જેવી જ અન્યપ્રેરણ ઉત્પન્ન કરવાનું બળ આપે છે. તે ચેતન અણુઓ, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીટ આદિથી માંડી છેક મ્હોટામાં મ્હોટા મનુષ્ય પર્યંતમાં વિવિધ પ્રકારની ક્રિયા કર્યાં કરે છે. તે મન સાથે નિદ્રાનો સંબંધ ધરાવે છે, કારણ કે દૃઢિકમમાં તે ચેતનબીજક જે જે મનની ક્રિયા અને બુદ્ધિ ચાતુર્ય બતાવતું જાય છે તે તે સર્વનો ‘ મૂળ ’ સખ્દથી સાધારણ રીતે ઉદ્દેશ્ય કરવામાં આવે છે. જીવન-ક્રિયા, અને માનસ વ્યાપાર એ ખરી રીતે જોતાં એકજ પ્રાણનાં બે જૂદાં જૂદાં રૂપ છે. ચેતનબીજમાં મન અને જીવનબળ બન્ને હોય છે, અને આ બન્ની કાર્યપદ્ધતિ એક સરખીજ હોય છે. યોગશાસ્ત્રમાં મન અને પ્રાણનો પરસ્પર સંબંધ ઘોડેસ્વાર અને ઘોડાના જેવો વર્ણવવામાં આવ્યો છે, જેમાં પ્રાણરૂપી બશ્વપર પ્રત્યેક વ્યક્તિનો મનહારી સ્વાર સ્વારી કરે છે. મનુષ્ય શરીર એક “ સ્વયંચલનચંદ્ર ” (Automobile) ની માફક કામ કરે છે એટલે કે પ્રાણબળને

હીધે તે યંત્રને અંદરથી ગતિ મળે છે અને મનરૂપી ચતુર હાંકનાર તેને સ્વેચ્છાનુસાર જ્યાં લઈ જવું હોય ત્યાં લઈ જાય છે. જે પ્રાણ અથવા જીવનતત્ત્વ આંદોલન પેદા કરવાનું બંધ કરે છે તો શરીર-યંત્રની ગતિ અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે વળી, જે પ્રાણનાં આંદોલનો શરીરમાં પ્રસરતાં બંધ પડે છે તો આ સ્થૂલ જીવનપર મન કામ કરી શકતું નથી. આજ કારણથી મનની શક્તિઓને સ્થૂલ ભૂમિકા પ્રકટ થવા માટે પ્રાણને મુખ્ય સાધન ગણવામાં આવે છે.

આત્માની દિવ્ય શક્તિઓને પ્રગટ થવાનું સ્થૂલ શરીર એ એક સાધન અથવા યંત્ર છે. જ્યારે આત્માને સ્થૂલ ભૂમિકાપર પોતાની શક્તિઓ પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે પ્રાણની મારફત પોતાને અતુલ્ય અને સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરી શકે તેવું એક શરીર બનાવે છે. જે કોઈ જીવતા પ્રાણીના મનની ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તો તરતજ તેના શરીરના જ્ઞાનપરમાણુઓના બંધારણ અને રચનામાં પણ તેવોજ ફેરફાર થાય છે. બિન્ન બિન્ન વિદ્વાન શોધકોએ તરેહવાર શોધો કર્યા છે. જે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે કે શરીરની રોગી કે નિરોગી હાલતનો અને અવયવ ઇન્દ્રિય આદિની યોગ્યોગ્ય ક્રિયાનો સર્વ આધાર મનના શુભાશુભ વ્યાપાર પરજ રહેલો છે. મનના અયોગ્ય વ્યાપારથી નિઃસંશય કેટલાક વ્યાધિઓ પેદા થાય છે, કારણ કે મન જ્યારે અયોગ્ય વિચાર કરતું હોય છે ત્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરમાં સમાનપણે વહી શકતો નથી; અને આ રીતે શરીરનાં સર્વ અણુઓને જીવન આપનાર પ્રાણપ્રવાહમાં વિષ્ણુ પડવાથી શરીરના જૂદા જૂદા ભાગનાં અણુઓ જૂદી જૂદી ત્વરાએ આંદોલીત થવા લાગે છે, અને તેથી શરીરના સમતોલપણા-

નો ભંજ થઈ અસ્વાસ્થ્ય અને વિવિધ વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. એથી ઉલટું જ્યારે પ્રાણબળનો પ્રવાહ સમાનપણે વહન કરતો હોય છે, ત્યારે મનની ક્રિયા પણ સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા કરે છે. રોગી શરીરની મનપર જેટલી અસર થાય છે તેટલીજ અસર અવસ્થા મનની શરીરપર થાય છે. જે માણસ પોતાના મનની ક્રિયા ઉપર કાબુ રાખી શકે છે તે પોતાના પ્રાણબળનો સંચય કરી, શરીરને નિરોગ રાખી શકે છે; તેવીજ રીતે જે માણસ પ્રાણના પ્રવાહને નિયમસર વહેવરાવી શકે છે તેને નિરોગી અને શાંત મન રાખવાનું ગુપ્ત રહસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના શરીર અને સંયમી પુરુષ પોતાની જાતનો માલેક અને જીવંત રાજ્યનો ધિમંત રા થઈ શકે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય પોતાની જાતને સંયમમાં રાખી શકતો નથી તે તો અનેક મનોવિકારો, ધંદિયવિષયો, ધન, મિલકત, આત્મર અને બીજી સર્વ સ્થૂલ વાસનાઓને વશ વર્તનાર નીચ ગુલામ બની જાય છે. તેમજ વળી જે લોકો પોતાના પ્રાણબળ નિયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ હમેશાં દુઃખી હોય છે કારણ કે તેઓના મન અથવા શરીરની હાલત હમેશાં બગડેલી રહે છે.

મનની દરેક અનિયમિત ક્રિયા જ્ઞાનતંતુઓનાં કેન્દ્રમાં રસાયણિક અને પ્રાકૃતિક ફેરફાર પેદા કરી, પછી શરીરની બહિર અને અંતરિંદ્રિયોમાં અને છેવટે આખા શરીરમાં અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. આ સિદ્ધાંતની સત્યતા શરીરની બિન્ન બિન્ન ધંદિયોમાં પેદા થતા રસોના ગુણનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે. અને તેમાં ખાસ કરીને મનુષ્યના શ્વાસનું પૃથક્કરણ કરતાં.

તો આ વાત સહેલાઈથી સાબિત કરી બતાવાય છે. ક્રોધ કે અન્ય ક્રોધ તિવ્ર આવેગથી ઉશ્કેરાઈ ગયેલા એક માણસના શ્વાસને જો આપણે બારીકાઈથી તપાસી જોઈશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તે વખતે તો તેનું આખું શરીર વિષમય બની ગયેલું હોય છે. એક રસાયણશાસ્ત્રીએ ક્રોધ એવું એક 'સોલ્યુશન' બનાવ્યું છે કે જેનાથી ભરેલી એક કાચની નળીમાં જો એક માણસનો શ્વાસ મૂકવામાં આવે તો તે માણસના મનની સ્થિતિ પ્રમાણે તે સોલ્યુશનના રંગમાં ફેરફાર થાય છે. અર્થાત્ એક ક્રોધ ચઢેલા માણસનો શ્વાસ જો આ સોલ્યુશનથી ભરેલી કાચની નળીમાં મૂકવામાં આવે તો તે પાણીજેવા રંગવગરના સોલ્યુશનમાં ફેરફાર થઈ તેનો અમુક બીજો રંગ થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જો તેને તિવ્ર વિષયેચ્છા થઈ હશે તો તેના શ્વાસથી તે સોલ્યુશનનો ક્રોધ બીજો રંગ થઈ જશે, અને ચિંતાતુર માણસના શ્વાસથી વળી ત્રીજો રંગ દેખાય છે. તેજ પ્રમાણે ભક્તિ કે પૂજ્યભાવ, પ્રેમ, દયા, વિગેરે સહભાવોથી વળી બીજાના વર્ણ પેદા થયેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે સોલ્યુશનના રંગ ઉપરથી માણસના મનમાં ચાલતા વિચારોની જાત પારખી શકાય છે. આવીજ રીતે વળી બીજા એક શોધકે એવું યંત્ર બનાવ્યું છે કે જેમાં શ્વાસ મૂકવાથી અંદરના 'પાઉડર' કે બુકામાં જૂદી જૂદી આકૃતિઓ પડે છે. જેનો લાંબો અભ્યાસ કરવાથી આ વિદ્વાન આવી આકૃતિઓ જોઈને મનમાં ચાલતા વિચારની જાત એકદમ પરખી શકે છે. ઉપર કહી ગયા તેમ મનના બિન્ન બિન્ન વિકારથી ત્રણ શ્વાસમાંજ ફેરફાર થાય છે એમ નથી; પણ શરીરની અંદર પેદા થતાં સર્વ રસોમાં પણ વિકૃતિ કે ઝેર પેદા થાય છે. આ વાત સાબિત

કરવાને વળી એક ત્રીજા વિદ્વાન, કામ, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ભય ધિક્કાર, ચિંતા વિગેરે નીચ જુસ્સાઓને જૂદા જૂદા વખતે વશ થયેલા એક માણસનો પ્રસ્વેદ કે પરસ્વેદ તપાસી જોઈ તેનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોયું તો તેને દરેક વિકારવડે પરસ્વેદમાં જૂદા જૂદા વિષ જાળેલાં માલુમ પડ્યાં. આ ઉપરથી આ વિષયમાં વધારે શોધખોળ કરી તે વિદ્વાન એવો તો પ્રવીણ થયો છે કે અમુક જુસ્સાને આધીન થયેલા માણસનો પ્રસ્વેદ જો તેને તપાસવા માટે આપવામાં આવે તો તે માણસને જોયા વિના પણ તે કયા વિકારને વશ થયેલો હતો તે પોતે નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકે છે. તેજ પ્રમાણે વળી પ્રેમ, દયા, આનંદ, પરોપકારવૃત્તિ, શાન્તિ, બ્રાતૃભાવ વિગેરે શુભ વિચારોથી શરીરમાં એવા ઉપયોગી રસ ઉત્પન્ન થાય છે કે જેઓ પોતાથી વિરૂદ્ધ વિકારોથી પેદા થતાં ઝેરોનો નાશ કરી શરીરને નિરોગ, સુંદર અને બળવાન બનાવે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસમાં તથા શરીરના સર્વ રસોમાં થતા વિકાર, મનની જૂદી જૂદી અવસ્થાથી સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહમાં થતા આંતર વિકારની દૃશ્ય અસરો છે. અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં આંતરવિકૃતિને લીધે જ શ્વાસ વિગેરેમાં પણ વિક્રિયા પેદા થાય છે. જ્યારે કોઈ પણ જાતના વિકારનો જુસ્સો મનમાં બ્યાપી રહે છે ત્યારે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસમાં પણ અમુક જાતનો ફેરફાર થયેલો માલુમ પડે છે. વળી એ ધણા લોકોને જાણીતી વાત છે કે મનમાં જ્યારે ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધિક્કાર, કામ વિગેરેની લામણીનો તિવ્ર જુસ્સો થઈ આવે છે ત્યારે શ્વાસ ઉતાવળો અને ટુકડા ચાલે છે; અને એથી ઉલટું જ્યારે મનમાં આત્મસંતોષ, તૃપ્તિ શાન્તિ નિ નંદ કે ભક્તિભાવ બ્યાપી રહ્યો હોય છે ત્યારે શ્વાસ દીર્ઘ અને ઉંડા ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાં પ્રાણબળના સંચાર અને મનની ક્રિયાને શો સંબંધ છે તે જાણવાના જૂઠા જૂઠા રસ્તા છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે સર્વ વ્યાધિઓનું મૂળ અને સાક્ષાત કારણ શરીરના જૂઠા જૂઠા ભાગમાં પ્રાણના પ્રવાહનું અસમાન રીતે વહેવું એ છે, અને મનનો અયોગ્ય વ્યાપાર એ વ્યાધિઓનું ગોણું અને પ્રેરણ સાધન છે. આમ હોવાથી સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ મટાડવાનો સીધો અને સર્વોચ્ચ માર્ગ યોગશાસ્ત્ર એ બતાવે છે કે શરીરમાં પ્રાણ પ્રવાહ બરાબર સમાનપણે વહેવામાં વિશેષ કે અડચણ કરનાર કારણને દૂર કરવું. યોગિઓ આ અડચણ કરનાર કારણને બે રીતે દૂર કરે છે; એક તો યોગશાસ્ત્રની કેટલીક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ વડે જેવી કે, નેતિ, ધોતી, ખસ્તિ, આસન, પ્રાણાયામ વગેરે. અને બીજા ઉપાય મનની અયોગ્ય ક્રિયાને અથવા મનના ખોટા વિચારોને અટકાવીને તેને આરોગ્ય, બળ સુખ અને આનંદના વિચારોમાં કે સ્વસ્થપ્રાનુસંધાનમાં લગાડવું. કોઈ કોઈ મ્હોટા રોગોનું નિવારણ કરવા માટે યોગિઓ કુંડલિની કે મણિપૂરાદિ ચક્રોમાં સંચય થઈ રહેલા પ્રાણબળના અખૂટ સંગ્રહને જાગૃત કરી, આખા શરીરને પ્રાણપ્રવાહથી તર કરી દે છે. આ રીતે શરીરના અમુક ભાગમાં પ્રાણબળની ખોટ પડવાથી જે રોગ થયો હોય છે તે ખોટ પુરી થવાથી એકદમ રોગ નિર્મૂળ થઈ જાય છે. કુંડલિની આદિ ચક્રોમાં રહેલી શક્તિને યોગિઓ પ્રાણાયામની કેટલીક ક્રિયાઓ અને સંકેષ બળ વડે જાગૃત કરી શકે છે. યોગશાસ્ત્ર કહે છે કે જ્ઞાનતંત્રીઓના સર્વ પ્રવાહ, મગજ અને ચક્રોનાં અણુઓની સર્વ પ્રકારની ગતિ પ્રાણને લીધેજ ચાલે છે. જ્યારે શરીરના દરેક અણુઓમાં પ્રાણના નવીન અને પ્રબળ

પ્રવાહ વડે ભરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓની ધુન્દરીયો કે આંદો-
લની મતિ એટલી બધી વધી જાય છે, જેથી તેઓ શરીરમાં હરકત
કરતા મળ કે ક્યારાને એકદમ કાઠી નાંખી શકે છે, અને તેથી રોગનું
કારણ દૂર થતાં શરીર પોતાની કુદરતી હાલતમાં આવી જઈ નિરોગ
અને બળવાન બની રહે છે.

શરીરમાં રહેલા પ્રાણુબળને લીધેજ રક્તાશય કે હૃદય ચાલી
શકે છે, અને લોહી શરીરના સર્વ ભાગમાં વહી પુષ્ટિ આપી શકે
છે. આ પ્રાણુબળનો કરોડરજ્જુનાં ભિન્ન ભિન્ન ચક્રોમાં સંયમ કર-
વાથી મોટો જથ્થો એકઠો થાય છે એમ યોગીઓ જાણે છે. ફેરસાં
વડે ચાત્રતી શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ પ્રાણુ વડેજ ચાલે છે, અને
શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે ત્યારેજ રૂધિરાભિસરણ પણ યોગ્ય રીતે ચાલી
શકે છે. ટુંકામાં શરીરની સર્વ ઇન્દ્રિયો અને અવયવોની ક્રિયાનું મૂળ
કારણ પ્રાણુજ છે.

સદ્ધિવેડી વાંચનારના લક્ષમાં આ ઉપરથી પ્રાણુ સંબંધી કાંઈક
અંશે માહિતી મળી હશે. આપણું શરીર એક મજાની ખાણ છે એવું
કથન કરનારા શરીરની ઉપર પ્રમાણે ખરી કિંમત જાણુતા નથી. અને
હાથે કરીને તેનો ફાવે તેમ ઉપયોગ કરી મરણ શરણ થઈ જાય છે.
આવા મનુષ્યોને આ માનવતનુના માહાત્મ્યનું જ્ઞાન કરાવા માટે ની-
ચેનું પદ બસ છે.

૫૬. (એક સાંજને સમે ઉભી અટારી એ લય.)

માનવ દેહ વિશ્વમાંહિ સત્ય કાશી,
વસેછે જ્યાં વિશ્વનાથ અવિનાશી.
કોઈ વિરલ સંત દેહે દેવ જાણે,

અચલ સુખ ન્યાળી નાથ, નિત્ય માણે.
 ઉત્તમ મંદિરમાં મંદિર, અલૌકિક છે મનુષ્ય શરીર;
 અવર મંદિરો ઘડતા જનો, આ નમુનો પણ પ્રભુ હાથનો.
 રચના જેની અદ્ભુત અતિ, વર્ણી શકતી ના ભારતી;
 શમાવીયા જ્યાં ચૌદે લોક, મર્મ લહે યોગી જન કોક.
 બ્રહ્મસદન અથવા ગગન,—ગદથી જેહ પ્રસિદ્ધ;
 સહસ્રહલ પદમે પ્રકટ, અનેક જ્યાં છે સિદ્ધ.
 આદ્યશક્તિ સહ મધ્યમાં, વશ્યા પ્રકટ પ્રભુ ત્યાંય;
 સિદ્ધ ઋષિ મુનિ જેમને, સમાધિમાં નિત્ય ધ્યાય.
 કોટિ રવિનું પણ જ્યાં. તેજ, અનુભવી જન વર્ણે નિસ્તેજ;
 રશ્મિ પડતા જેનો એક, પ્રકટે શુદ્ધ સત્વ ઉદ્ગેક.
 રથુલથી મહા કારણ સુધી, સમગ્ર અણુની માંદ્ય;
 મહા પ્રકાશ પ્રવેશતાં, તત્ક્ષણ તિમિર વિલાય.
 ભૂતની ગતિ આગતિ સ્થિતિ ઉત્પતિ લય મર્મ;
 સ્પષ્ટ સહજ સઘળું થતું, ભાસે અપૂર્વ શર્મ.
 પડે અવિદ્યા વિદ્યા પાય, સિદ્ધિ નિધિ પણ તુચ્છ લહાય;
 ક્રીટ મટી જીવ મહેશ્વર થાય, મહિમા વેદથી પણ ન કથાય
 જ્યધ્વનિ ચૌદ ભુવન થતો, થતાં દિવ્ય બહુ ગાન;
 ઉત્સવ પ્રભુ મંદિર સમો, દીઠો ન શુભયો ન કાન.
 વિદ્યપતિની, વિભુતીઓ, અનેક દેવ ગણાય;
 તે પણ તનુ મંદિરમાં, અણુ અણુ માંહિ લળાય.

અજ હરિ હર નિજ શક્તિ સાથ, દ્વિદલ પદમાં સ્થિત વિખ્યાત;
 વરુણ, સૂર્યને અધિ અંદ્ર, કુબેર ચમ ગણપતિ ને ઇંદ્ર
 કામન દિકપાલો અને, મરુત અશ્વિની કુમાર;
 શેષ વસુદેવાદિ બહુ, વિભુતિનો નથી પાર.
 વિવિધ ચક્રમાં કે તણાં, કેનાં અવયવ માંદા;
 અંતર કરણે કે તણાં, મંગલ દર્શન થાય.
 દિવ્ય અદિવ્ય જગત્માં જેહ, માનવ તનુમાં મળતું તેહ;
 સંસ્કારી કે શ્રદ્ધા ધરે, બીજા મુખ મરડીને ફરે.
 મહિમા માનવ તનુ તણો, યથાર્થ સમજે તેહ;
 ગુરૂથી કુંચી પામીયા, લાઘ્યશાળી જન જેહ.
 મળની ખાણ ગણી બીજા, નિદે તનુને નિત્ય;
 મંદિર ઇશ્વરનું લહી, તૃહરિ શિશુ ગ્રહે હિત.

આ પ્રમાણે આપણુ માનવતનુ અત્યંત ચમત્કાર વાળું છે. આ
 આ સઘળા ચમત્કાર પ્રાણુયામનુ સેવન કરવાથી આપણને દબ્યમાન
 થાય છે. પ્રાણુયામનુ સ્વરૂપજ એવું છે કે તેનું જેટલું વર્ણન કરીએ
 તેટલું ઓછું છે. અને તેના જેટલા લાભ બતાવીએ તે ઓછા છે. તેનું
 વર્ણન કરવા જતાં પાર આવે તેમ નથી. જેમ સાકર મીઠી છે પણ
 જો તે કોઈ ગુંગા મનુષ્યના ખાવામાં આવે છે તો તેનો સ્વાદ આ
 પ્રકારનો છે એવું તે કહી શકતો નથી. તેમ આ પ્રાણુયામના સંબં-
 ધમાં પણ છે. તેનાથી જે લાભ થાય છે તે પુરેપુરા કહી બતાવતા
 હજીપણ પૃથ્ના પૃથ્ બરાય તેમ છે પ્રાણુયામના લાભ તથા
 તેનું સ્વરૂપ તો જે મનુષ્ય તેને સેવતો હોય છે તેજ જાણે છે.

આ પ્રકરણમાં પણ જે પ્રાણ સંબંધી ચર્ચિત માહિતિ આપવામાં આવી છે તે પણ પૂર્ણ નથીજ. પ્રાણાયામ સંબંધી પૂર્ણ માહિતિ જાણવી હોય તો એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે પ્રાણાયામ કરવાનો શરૂ કરવો. તે કરવાનો શરૂ કરવાથી તમને આનાથી પણ અધિક તેના ફાયદા જણાશે અને તેનું સ્વરૂપ લક્ષમાં આવતું જશે.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રાણાયામ કોણ કરી શકે છે ?

બ્રાહ્મણ પ્રજાનેજ માત્ર પ્રાણાયામ કરવાનો અધિકાર છે. અન્ય વર્ણની પ્રજા તથા સ્ત્રીઓથી પ્રાણાયામ થઈ શકતો નથી એવું આજે ઘણાં મનુષ્યોનું માનવું છે. અને આ પ્રમાણે માની તેઓ તેનાથી મળતા અપ્રતિમ લાભથી દૂર રહે છે. આવા મનુષ્યોનું આ માનવું કોઈપણ રીતે વ્યાજબી નથી. નીચેના વિવેચનથી તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

એક નદિ વહેતી હોય તેમાંથી પાણી કોઈપણ મનુષ્ય પી શકે છે. એક સાર્વજનિક ધર્માદા દવાખાનું હોય તો તેમાંથી કોઈપણ મનુષ્યને દવા મળી શકે છે. આમ તેમને કોઈ પણ મનુષ્ય હરકત રૂપ થઈ પડતો નથી. અર્થાત્ તેમને નદિનું પાણી પીતાં કોઈ અટકાવતું નથી. અને દવા આપવાની કોઈ ના કહેતું નથી આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામ એ સાર્વજનિક લાભની વસ્તુ હોવાથી તે અમુક વર્ણના મનુષ્યથી થઈ શકે અને અમુકથી ન થઈ શકે એવો નિયમ થોડા નથીજ. સુખની ઇચ્છાવાળા દરેક વર્ણના સ્ત્રી પુરુષો તેમને સાધી શકે છે.

જેમના અંતઃકરણમાં આ વિદ્યા ઉપર પ્રેમ છે. જેમને આ વિદ્યાને સંપાદન કરી તેનાથી અવનવા લાભ પ્રાપ્ત કરવા છે જેમને આ વિદ્યાને પ્રાપ્ત કરવા તિવ્ર ઇચ્છા છે તેમને માટે પ્રાણાયામરૂપી મહાલયનાં દાર પુષ્ટાં છે. બલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણના હો કે કોઈ અન્ય-બલે પછી તેમનું શરીર પુરૂષનું હોય કે સ્ત્રીનું પણ તેમને તેમાં પ્રવેશ કરવાની છૂટ છે.

પ્રાણાયામ સંબધી જેમને શ્રદ્ધા ન હોય, પ્રાણાયામની ક્રિયા જેમને અગડં બગડં લાગતી હોય. પ્રાણાયામ ઉપર જેને લેશ માત્ર પણ પ્રીતિ ન હોય તેમને બલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણના હોય તોપણ તે કરવાનો અધિકાર નથી. તેમને માટે એ મહાલયના દાર બંધન છે.

આ મનુષ્ય અમુક જાતનો છે અને આ અમુક જાતનો છે એવો ભેદ મનુષ્યમાં જ્યાં સુધી યથાર્થ જ્ઞાનનો ઉદય થયો નથી ત્યાં સુધીજ જાગ્રત રહે છે. આ જ્ઞાનનો ઉદય થતાં કો વિધિ કો નિવેધ એ વાક્ય પ્રમાણે આ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે અને આ ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે એવો ભેદ રહેતોજ નથી. આ ભેદનો નાશ થયા પછી આ મનુષ્યની અમુક જાતિ છે અને આ અમુક છે એવી ભાવનાનો નાશ થાય છે તેવા સર્વજની દૃષ્ટિમાં તો સર્વત્ર અભેદજ જણાય છે.

આપણે જ્યારે આપણા મર્યાદીત કરેલા હું માંડું અને મારી ન્યાત જાત એવા સંકુચિત હૃદયના વિચારની શૃંખલાને છોડી શુદ્ધ બ્રહ્મતત્વના પ્રદેશમાં જ્યારે આવીયે છીયે ત્યારેજ આપણને આપણી ભુલ સમજાય છે. અને ભેદ ટળી જાય છે.

પૂર્વકાળમાં થઇ ગયેલા વાલ્મિકીકવિના દષ્ટાંતનું અવલોકન કરો. તેઓ પ્રથમ બીલ હતા. પણ પાછળથી ઋષિપણને પામ્યા હતા. નારદજી પૂર્વ દાસીપુત્ર હતા તે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના અત્યંત પ્રિય ભક્ત થયા છે. આમ કહી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્યારે મનુષ્યમાં યથાર્થ જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય માંડે તાંડે એવો ભેદ ટળી જાય ત્યારે તેનામાં આ અમુક જાતિનો છે એવો ભેદ રાખવો યોગ્ય નથી. ભગવાનના પરમભક્ત નરસિંહ મહેતામાંથી આ અજ્ઞાનનો ભેદ ટળી ગયો હતો અને તેઓ ઢેડને ત્યાં કથા કરવા ગયા હતા. અને પાછળથી તેમની જ્ઞાતિના મનુષ્યોને આ વર્તમાન જાણવામાં આવતાં તેમને ન્યાત બહાર મૂકી જમવા બેઠા હતા તે વખત તેમની હારમાં ઢેડ બેઠા હતા. અર્થાત્ પરમાત્માએજ માયાથી કૃત્રિમ ઢેડ બનાવી નાગરોની હારમાં તેમને બેસાડ્યા હતા. ભગવાનને આમ કરવાનું કારણ માત્ર એટલું જ હતું કે હું માંડે એવા અભિમાનથી મુક્ત થએલા નરસિંહ મહેતા કે જેમને સર્વ સરખા છે. તેમની ઉપેક્ષા કરી તે હતું. ન્યાત જાતના ભેદ પરમાત્માની ભક્તિમાં લિન થઇ જવા પછી રહેતોજ નથી. છોટમ કવિ પણ એક સ્થળે પોતાના પદ્યમાં જણાવે છે કે—

જુઓ એકલ શૃંગી હરણીના,
જુઓ વ્યાસ મુનિ વણ પરણીના;
જુઓ સૂત પુરાણી કોકરણીના,
હરિભજન થકી છોટા-હોય તે
સઉથી મોટા થાય.

પરમાત્માની ભક્તિમાં આ પ્રમાણે મનુષ્ય જ્યારે લીન થાય છે ત્યારે તેને એમ થવું નથી કે આ મનુષ્ય અમુક વર્ણનો હોવાથી જો હું તેનું આદર્શ તો વટલી જઈશ તે તો આત્મવત્ સર્વ મુતેષુ સર્વ પ્રાણી પદાર્થ મારા આત્મારૂપ છે એવું માનતો હોય છે. અને આ પ્રમાણે માની વિવિધ વ્યવહારની પ્રવૃત્તિઓ સેવે છે.

ન્યાત જાતનો સંબંધ ન રાખવો અને સર્વની સાથે ખાવું પીવું એવો અર્થ આ ઉપરથી કોઈએ ગ્રહણ કરવાનો નથી. તથાપિ એવો ગ્રહણ કરવાનો છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્યમાં ભેદબુદ્ધિ છે અને તેના સમૂળ નાશ થયો નથી ત્યાં સુધી તેમણે આ બંધનમાં રહેવું યોગ્ય છે. પરંતુ જેની આ બુદ્ધિ તદ્દન નાશ પામી છે તેવાને આ ભેદ રાખવો બિલકુલ યોગ્ય નથી.

પ્રાણ્યાયામની વાત કરતાં આપણે ન્યાતજાત ઉપર ઉતરી પડ્યા છીએ તેની ક્ષમા માગી આ લેખને આગળ ચલાવવામાં આવે છે. પ્રાણ્યાયામ અમુક વર્ણના મનુષ્યો કરી શકે અને અમુક ન કરી શકે એવા નિયમ છેજ નહિ. અધિકાર પ્રાપ્ત થતાં જ્યારે ન્યાતજાતનો ભેદ પણ રહેતો નથી એમ આપણે સિદ્ધ કર્યું ત્યારે આ પ્રાણ્યાયામ અમુક વર્ણના મનુષ્યોજ કરી શકે એ માનવું કેટલે અંશે વાજબી છે ? કોઈપણ અંશે નહિ. કેમકે અધિકાર પ્રાપ્ત થતાં ન્યાતના ભેદ રહેતા નથી ત્યારે આવા ભેદ-આ મનુષ્યથી પ્રાણ્યાયામ થઈ શકે અને આનાથી ન થાય એ માનવું હાસ્યજનક છે.

પ્રિયબંધુઓ અને બહેનો ? પ્રાણ્યાયામ મારાથી અમારી અમુક જાતિ હોવાથી ન થઈ શકે અથવા અમે સ્ત્રી હોવાથી ન થઈ શકે એવું સહજ પણ માનશે નહિ. તમારા અંતઃકરણમાં જો સાચી

અહીં હશે અને પ્રાણાયામ કરવાની તિવ્ર અભિલાષા હશે તો એ વિદ્યા તમારાથી કાંઈ શુભ સંબંધવાની નથી. નિશ્ચયથી માનવે કે તિવ્ર અભિલાષા વાળા સ્ત્રી પુરુષ તમામ પ્રાણાયામના અધિકારી છે.

અંગ્રેજી વિદ્યાનું જ્ઞાન જેમ તેને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળો મનુષ્ય પ્રયત્નથી મેળવી શકે છે. અને તેને તે મેળવવામાં કોઈ વાંધો કે હરકત કરતું નથી. પછી તે જ્ઞાન બલે એક બ્રાહ્મણ મેળવે કે કે એક ઢેડ મેળવે પણ તેમાં કોઈથી હરકત થતી નથી તેમ પ્રાણાયામ કે જે સર્વને એક સરખો લાભ આપનાર છે તેને અમુક મનુષ્ય સાધી શકે અને અમુક ન સાધી શકે એ માનવુંજ ખોટું છે.

આપણને ઇચ્છા થતાં આપણી શક્તિ પ્રમાણે વિવિધ આહારના પદાર્થો શિખંડ, પૂરી, ભજ્યાં, બાસુદી ઇત્યાદિ ખાઈ શકીએ છીએ. આપણને ઇચ્છા થતાં આપણે નાટક જોઈ શકીએ છીએ. આપણને ઇચ્છા થતાં આપણે બહાર ફરવા જઈ શકીએ છીએ. ટુંકમાં આપણને જેની ઇચ્છા થાય છે તે કાર્ય આપણે કરવા માંડીએ તો-તે વિહિત માર્ગનું હોય છે તો તેમાં કાંઈ અડચણ કરતું નથી. તેમ આ પ્રાણાયામ રૂપી શુભ કામ આપણે સાધીએ તો તેમાં પણ કોઈ આપણને વિઘ્નકર્તા થઈ પડશે નહિ.

એક મહાત્માને એક પ્રસંગે તેના શિષ્યે પૂછ્યું હતું કે મહાત્માના મારે પરમાત્મના દર્શન કરવાની ઇચ્છા છે તેથી મારે શું કરવું. તેના જવાબમાં તે મહાત્માએ તેને કહ્યું હતું કે બાપ જો તને ઇશ્વરના દર્શન કરવાની તિવ્ર ઇચ્છા હશે તો તને તેમના દર્શન અવશ્ય થશે. તારા અંતઃકરણની ઇચ્છામાં એટલું બધું સામર્થ્ય છે કે તેનો અવધિ નથી. એજ તને ઇશ્વરના દર્શન કરાવી આપશે. અંતઃકરણની ઇચ્છાને દુર્લભ અને અશક્ય કશુંજ નથી.

આ ઉપરથી આપણે પણ એક બોધ ગ્રહણ કરવાનો છે અને તે એ છે કે આ પ્રાણાયામની વિધા સંપાદન કરવાની જેના અંતઃકરણમાં તિવ્ર ઇચ્છા છે તે પ્રાણાયામના અધિકારી છે. બલે પછી તે આહ્વાણ વર્ણનો હોય કે કોઈ અન્ય ? અને આ ઉપરથી તેથી એક સામાન્ય નિયમ સ્થાપનામાં આવે છે કે—

અંતઃકરણની ઇચ્છાવાળા ગમે તે વર્ણના સ્ત્રી પુરૂષ પ્રાણાયામ કરી શકે છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રાણાયામનું પ્રથમ અંગ.

આ પુસ્તકના શરૂઆતના પ્રકરણથી આપણે પ્રથમ પ્રાણાયામના વિધિનું સ્કેટન ન કરતાં તેના આવશ્યક અંગોનું વિવેચન કર્યું છે. પ્રાણાયામ શા માટે કરવો. તેને કરવાથી શું લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. તેને કાણુ કરી શકે છે. પ્રાણાયામ એટલે શું ઇત્યાદિ બાબત કે જે આરંભના પ્રવેશકોને અત્યંત જરૂરની છે તેને વર્ણવી બતાવી છે. આ પ્રમાણે કરવાનો હેતુ એ છે કે જ્યાં સુધી અમુક વસ્તુ ઉપર પ્રેમ ઉત્પન્ન થયો નથી ત્યાં સુધી તેની સાધના અર્થે પ્રવૃત્તિ પણ જોવી જોઈએ તેની થતી નથી. એટલા માટે પ્રથમ તો પ્રાણાયામની ક્રિયા ઉપર પ્રેમ ઉત્પન્ન કરાવવાનો હેતુ છે અને તેને અનુસરી આ પ્રવૃત્તિ કરાયેલી છે.

હમેંશા એક મોટા રાજને મળવું હોય તો પ્રથમ તેના પા-
નગી સેક્રેટરીને મળવું પડે છે. તે અનુસાર આ પ્રાણાયામની બાબ-
તમાં પણ આગળ વધવા માટે આપણે સંધ્યામાં પારંગત થવાની
જરૂર છે. સંધ્યાની ક્રિયા એવી છે કે તેમાં અતરંગમાં પ્રાણાયામની
વિધિ સમાયલી છે. તેથી આ પ્રકરણમાં સંધ્યાનું સ્વરૂપ કાંઈક
અંશે ચિતરવા ધારણા રાખી છે.

સંધ્યા જુદા જુદા પ્રકારથી થઈ શકે છે. બ્રાહ્મણ પ્રજામાંજ
તે વેદ પ્રમાણે ચાર ભાગમાં જુદી જુદી હોય છે. મૂળ વસ્તુતઃ સં-
ધ્યા તો એકજ હોય છે. પણ તેમાંના મંત્ર ઇત્યાદિમાં સહજસાજ
ફેર હોય છે. સામવેદના મંત્ર જુદા હોય છે. ઋગવેદના જુદા હોય
છે. યજુર્વેદના જુદા હોય છે. અને અથર્વવેદના જુદા હોય છે.
આમ હોવાથી અત્ર કયા વેદના મંત્રની સંધ્યાનું વિવેચન કરવું તે
એક પ્રશ્ન થઈ પડે છે. તેથી આ સાર્વજનીક પુસ્તકમાં સંધ્યા અ-
મુક વેદના મંત્રને અનુસાર ન આપતાં સાર્વજનીક આપવાનોજ
હેતુ રાખવામાં આવ્યો છે. જેમ સોની સુવર્ણના વિવિધ ઘાટ ઘડે
છે પણ મૂળ સુવર્ણ તો એકજ છે. અને જેમ જુદા જુદા ઘટમાં
દેખાતું આકાશ મૂળ એકજ છે તેમ આ સંધ્યાનો પ્રયોગ પણ
એકજ છે. પણ તેના મંત્ર ઇત્યાદિમાં સહજ ફેરફાર છે. આમ હો-
વાથી આ સ્થળે જે સંધ્યાનું સ્વરૂપ પ્રકટ કરવામાં આવે તેમાં કો-
ઈએ વ્યામોહને પામવાની જરૂર નથી. કેમકે તે એકદેશીય ન હોવાથી
અને તેને સાર્વજનીક કરવાના હેતુથી તેમાં કાંઈક અંશે ફેરફાર
કરવો પડ્યો છે.

સંધ્યા.

સંધ્યા કરતી વખત આપણી પાસે નીચેની વસ્તુઓ રાખવાની જરૂર છે.

૧ પંચપાત્ર. ૨ માળા. ૩ આયમની. ૪ સુખડ. ૫ ભસ્મ. ૬ જળ. ૭ આસન. ૮ પુષ્પ. ૯ ધુપશળી. ૧૦ દીવો.

આ વસ્તુ સાથે રાખીને સંધ્યા કરવા બેસવું. જેમનાથી આ સગવડ બની ન શકે તેમણે માત્ર એક પરાલામાં પાણી લઈને બેસવું. અને પાણીનો જ્યાં જ્યાં ઉપયોગ કરવાનો આવે ત્યાં આયમનીના અભાવે હાથેળીનો ઉપયોગ કરવો અર્થાત્ આયમન અર્ધપ્રદાન ધ્યાદિ હાથથી કરવું.

પ્રથમ આસન મૂકી તેના ઉપર આપણને જે આસન સિદ્ધ હોય તે આસન કરી બેસવું. સંધ્યામાં બનતા સુધી પદ્માસન શ્રેષ્ઠ છે. ૧ પછી હાથાહાથમાં ભસ્મ લઈ તેના ઉપર જમણા હાથથી પાણી છાંટી ૐ જલમીતી ભસ્મ ૐ સ્થલમીતી ભસ્મ. અને ૐ વાયુમીતી ભસ્મ એ પ્રમાણે ત્રણ વખત બોલી ગાયત્રી મંત્રનો નીચે પ્રમાણે જપ કરવો.

ૐ મૂર્ધુવઃ સ્વઃ ૐ તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગોદેવસ્યધીમહિ-
ધિયોયોનપ્રચોદયાત્ ॥ આ મંત્ર ત્રણ વખત બોલી એ હાથમાં લીધેલી ભસ્મ સૂર્યને દેખાડી કપાળમાં, નેત્રે, છાતીએ માળી એ કટી પ્રદેશે અને મૂર્ધ સ્થાને તેની આડી રેખા કરવી. આડી રેખા કરી રહ્યા બાદ નીચે પ્રમાણે પંચપાત્રમાં રહેલા જળના આયમનીવડે ત્રણ આયમન કરવાં.

૧ આસન સંબંધી આ પુસ્તકનું પ્રકરણ. ૧૩ મું. વાંચો.

ૐ આત્મતત્ત્વં શોધયામિ સ્વાહા હું આત્મ તત્ત્વને શોધું છું.
 ૐ વિદ્યાતત્ત્વં શોધયામિ સ્વાહા હું વિદ્યા તત્ત્વને શોધું છું. અને
 ૐ શિવતત્ત્વ શોધયામિ સ્વાહા. હું શિવતત્ત્વને શોધું છું એ પ્રકારે
 મંત્ર બોલી આયમન કરવાં અથવા આ સ્થળે પૂર્વે જણાવેલ ગાયત્રી
 મંત્ર બોલી આયમન કરી રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્ર બહુને આપણી
 શિખાને બાંધવી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

અત્રાઘ માસોત્તમ માસે શ્રી આષાઢ માસે શુક્લપક્ષે તૃતી-
 યામ્ બુધવાસરે બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતૃ નારાયણ પ્રસાદ પૂર્વકં માસ
 સર્વોપાપ દુરિતક્ષયાર્થ પ્રાતઃ, સંધ્યોપાસનં મહં કરિષ્યે.

અર્થ—આજ^૧ આષાઢ માસમાં શુક્લપક્ષમાં ત્રીજ અને બુધવારે
 બ્રહ્મ સ્વરૂપ સવિતા નારાયણના અનુગ્રહથી મારા સર્વ પાપનો નાશ
 કરવા અર્થે હું પ્રાતઃ સંધ્યાનું ઉપાસન કરું છું. આ પ્રમાણે સંકલ્પ
 કરી આયમનીમાં જે જળ લીધેલું હોય તે તરબાણામાં મૂકવું.

સંકલ્પ કરી રહ્યા પછી નીચેના મંત્ર બોલી અતઃક્રમે શરીરના
 ન્યાસ કરતા જવું.

૧ ૐ મૂર, इतिःअंगुष्ठाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની
 જોડેની આંગળી અંગુઠાના મૂળમાંથી ટેરવા લગી ફેરવવી. ૨ ૐ મૂવઃ
 इति तर्जनीभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી અંગુઠાને તેની જોડેની
 આંગળીના મૂળથી ટેરવા લગી ફેરવવો. ૩ ૐ સ્વઃ इति मध्यमाभ्यां

૧ અહીં આષાઢ માસ અને ત્રીજની તિથિ દાખલાતરીકે આપી
 છે. તે પ્રમાણે દરેક માસમાં તે તે માસનું નામ અને તિથિ વાર
 ફેરવીને બોલી સંકલ્પ કરવો.

નમઃ ॥ આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની જોડેની આંગળી મૂકી બીજી આંગળીના મૂળથી ટેરવાલગી અંગુઠો ફેરવવો. ૪ ઐં તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્
 इति अनामिकाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની ત્રીજી આંગળીના મૂળથી ટેરવા સુધી અંગુઠો ફેરવવો. ૫ ઐં મર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ
 इति कनिष्ठिकाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી સડથી છેદી આંગળીના મૂળથી ટેરવા સુધી અંગુઠો ફેરવવો. ૬ ઐં ધિયોયોન પ્રચોદયાત્
 इति करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः ॥ આ મંત્ર બોલી હાથની હથેળીને એક બીજાની સાથે પરસ્પર સ્પર્શ થાય તેમ ફેરવવા.

આ પ્રમાણે કર્ણ (હાથ) ન્યાસ કરી રહ્યા પછી હૃદયના ન્યાસ કરવા અગત્યના છે. અને તે નીચે પ્રમાણે છે.

૧ ઐં મૂર इति हृदयाय नमः । આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળી છાતીએ અડકાડવી.

૨ ઐં મૂવઃ इति शिर्वे स्वाहा । આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળીઓ માથે અડકાડવી. ૩ ઐં સ્વઃ इति शिखायै वैषट् । આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળી ચોટલીએ અડકાડવી. ૪ ઐં તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્ इति कवचाय हुम् આ મંત્ર બોલી જમણા હાથને ડાબા ખભા તરફ અને ડાબા હાથને જમણા ખભા તરફ વાળવો. આપણે જેમ કુરતી કરતી વખત એક બીજા ખભા ઉપર હાથ રાખીએ છીએ તેમ રાખવા. ઐં મર્ગોદેવસ્ય ધીમહિ
 इति नेत्रत्रयाय वैषट् આ મંત્ર બોલી જમણા હાથના અંગુઠાનો જમણી આંખે સ્પર્શ કરાવવો. અને સડથી નાની આંગળી ડાબી આંખે અને વચલી બે આંગળી કપાળમાં અડકે તેવી ક્રિયા કરવી.

૬ ઐં ધિયોયોનઃ પ્રચોદયાત્ इति अस्त्राय फट् આ મંત્રથી

જમણા હાથે ચપટી વગાડી તે હાથને જમણી પાળુથી પોતાના માથાના આસપાસ ફેરવી અંગુઠા પાસેની પહેલી અને બીજી મોટી બે આંગળીથી ડાબા હાથની હથેળીમાં તાળી પાડવી. હૃદયના ન્યાસ આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી આગળ વધવું પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ સધળા ન્યાસ કરતી વખત આપણી વૃત્તિને બરોબર રીતે આપણા કર્તવ્યમાં પરોવેલી રાખવી જોઈએ. જ્યાં સુધી તેમ કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી યથાર્થ લાભ પ્રકટી શકતો નથી. હૃદયાદિ ન્યાસની સમાપ્તિ થયા બાદ ગાયત્રીનું નીચેના મંત્રાવડે આવાહન કરી એકાગ્ર ચિત્તે તેમનું ધ્યાન કરવું.

ગાયત્રીં જ્યક્ષરાં બાલાં સાક્ષસૂત્રકમંડલુમ્ ।

શ્રીદેવ્યેન્દ્રોતોત્સંગાં હંસવાહનસંસ્થિતામ્ ॥ ૧ ॥

બ્રહ્માર્ણીં બ્રહ્મદૈવત્યાં બ્રહ્મલોકનિવાસિનીમ્ ।

આવાહયામ્યહં દેવીં આયાન્તીં સુર્યમંડલાત્ ॥ ૨ ॥

આગચ્છ વરદેદેવિ જ્યક્ષ બ્રહ્મવાદિનિ ।

ગાયત્રિં છન્દસાં માતર્બ્રહ્મયોનિ નમોઽસ્તુતે ॥ ૫ ॥

ભાવાર્થ—ગાયત્રી દેવી કે જે ત્રણ અક્ષરવાળી બાળક સ્વરૂપ અક્ષમાળા બ્રહ્મ સૂત્ર અને કમડંલવાળી ઋગ્વેદને હાથમાં લઈ હંસના વાહને બેઠેલી અને જે બ્રહ્માણ્વી સ્વરૂપ છે અને બ્રહ્મલોકમાં રહેનારી છે તે સૂર્ય મંડળમાંથી આવનાર દેવીનું હું આવાહન કરું છું. હે બ્રહ્મવાદિની ત્રણ અક્ષર વાળી મને વરદાન આપનારી દેવોની માતા ગાયત્રી તમને હું મારા સાષ્ટાંગ દંડવત્ નમસ્કાર કરું છું.

આ પ્રમાણે મંત્ર બોલી ગાયત્રીનું આવાહન કર્યા પછી નીચેના મંત્રથી તેમનું પંચોપચાર યુક્ત પૂજન કરવું.

લં પૃથિવ્યાત્મકં ગન્ધમ્ પૃથ્વી તત્ત્વનું ખીજ લં છે તે ૩૫ ગંધ દ્રવ્ય, હં આકાશાત્મકં પુષ્પમ્ । આકાશ તત્ત્વનું ખીજ હં છે તે ૩૫ પુષ્પ, યં વાય્વાત્મકં ધુપમ્ વાયુ તત્ત્વનું ખીજ યં છે તે ૩૫ ધૂપ રં તેજાત્મકં દીપમ્ તેજસ્ તત્ત્વનું ખીજ રં છે તે ૩૫ દીપક, વં અમૃતાત્મકં નૈવેદ્યમ્ અમૃત તત્ત્વનું ખીજ વં છે તે ૩૫ નૈવેદ્ય, સંસર્વાત્મક તાંબુલમ્ । સં સર્વાત્મક ખીજ છે તે ૩૫ તાંબુલ શ્રી સુવર્ણમયી દક્ષિણામ લક્ષ્મીનું ખીજ શ્રી છે તે દક્ષિણા. આ સર્વને પરિકલ્પયામિ કદ્યું છું આ પ્રમાણે મંત્ર બોલતા જવું અને આવાહન કરેલી ગાયત્રી દેવીનું ગંધ પુષ્પ ઇત્યાદિવડે પૂજન કરવું. પૂજનવિધિ સમાપ્ત થયા પછી સૂર્યનારાયણને એક ત્રિતીથી ગાયત્રીમંત્રનો જપ કરી અર્ધ આપવા. એક આયમની અથવા અરધીયામાં જળ લેવું પછી તે બંને હાથે ઝાલી ગાયત્રીમંત્ર બોલી તેમાં અર્થાત્ જળમાં ચંદન પુષ્પ નાંખીને પછી તે અર્ધનું જળ સૂર્યનારાયણ તરફ અગ્રદ્વારા કરી નીચે તરબાણામાં રેડવું. આ વિધિ અર્ધનો છે. આ વિધિ પ્રમાણે ત્રણ અર્ધ આપવા પણ સૂર્યોદય થતાનો સંધ્યાનો જે ખરો વખત છે તે વ્યતિત થઈ ગયો હોય તો એક અર્ધ વધારે આપવો, આ પ્રમાણે થઈ રહ્યા પછી ડાબા ચત્તા હાથના કાંડા ઉપર જમણા હાથનું કાંડું રાખી હાથેળા-ઓ પ્રસારેલી રાખીને ગાયત્રીમંત્રનો ચાર વખત જપ કરી સૂર્યોપ-સ્થાન કરવું. આ ક્રિયા થઈ રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાતો માળનું પૂજન કરવું. અને તેને વિષે ભાવના કરવી કે.

મહામાયે મહામાય સર્વશક્તિ સમન્વિતે ।

ચતુર્વર્ગસ્ત્વયિ ન્યસ્તસ્તસ્માન્મે સિદ્ધિદામવ ॥

હોવાર્થ:—હે મહામાલા મહામાયા સ્વરૂપ તું સર્વ શક્તિને અર્પનાર છો, તારામાં ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થો અપાવવાનું સામર્થ્ય છે. માટે તું મને સિદ્ધિ આપનારી થા. આ પ્રમાણે બોલી માળાના ઉપરના મોરનું ચંદન પુષ્પથી પૂજન કરવું. પૂજન કરી રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્રના યથાશક્તિ જપ કરવા સંકલ્પ કરવો. સંકલ્પનો વિધિ.

અત્રાઘ અમુક માસે અમુકવર્ષે અમુક તિથૌ અમુક વાસરે
શ્રી બ્રહ્મસ્વરૂપે સાદેન્દ્રારણ્યે પ્રીત્યર્થ પ્રાતઃ સંધ્યાઙ્ગી ભૂત
અમુક સંખ્યાકં ગાયત્રીમંત્ર જપમહં કરિષ્યે.

આ પ્રમાણેના મંત્ર બોલી ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો.

ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરતી વખત ગાયત્રી મંત્રના અર્થમાં ધૃતિને જોડેલી રાખવી જરૂરની છે. અર્થ સમજ્યા વગર માત્ર પોપટની પેઠે અચરે અચરે રામ એ નિયમ પ્રમાણે ગાયત્રીનો જપ કરવાથી યથાર્થ ફળ પ્રકટતું નથી પણ જપના અર્થમાં લક્ષણ ધૃતિને જોડેલી રાખવાથીજ ઉત્તમ પરિણામ પ્રકટે છે. આમ હોવાથી અત્ર ગાયત્રીમંત્રનો અર્થ પૂરેપૂરો આપવાની જરૂર હોવાથી તે આપીએ છીએ.

ગાયત્રીનો અર્થ.

ૐ

હર્તા, ત્રાતા, અને સંહર્તા પરમાત્મા.

સૂર્મુવઃ સ્વઃ

બૂર્ બુવર્ અને સ્વર્ (લોકાદિક સર્વ) લોકો.

તત્સવિતુર્વેવસ્ય.

તે પ્રસવનાર દેવનું.

વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય.

વરવા યોગ્ય તેજ.

ધીમહિ ધી યોઃ

અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. જે સવિતા દેવ.

યોન પ્રત્યોદયાત.

અમારી બુદ્ધિઓ પ્રેરો.

સામટો અર્થ. કર્તા ત્રાતા, અને સંહર્તા પરમાત્મા કે જે બૂર્ બુવર્ અને સ્વર્ લોક આદિ સર્વ લોકો તે પ્રસવનાર દેવના વરવા યોગ્ય તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે સવિતાદેવ અમારી બુદ્ધિ વૃત્તિઓને પ્રેરો.

આ અર્થને સંપૂર્ણ ધ્યાનમાં રાખી ગાયત્રીના જપ કરવા જરૂરના છે. આજકાલ દરેક બ્રાહ્મણપ્રજા પ્રતિ પણ દ્રષ્ટિ નાંખીને જોઈશું તો જણાશે કે તેઓ ગાયત્રી મંત્રના અર્થને જરા પણ સમજતા હોતા નથી. અને તે સમજ્યા વગર માળાના મણકા મૂક્યા કરી ઉંચા ફળની ઇચ્છા કરે છે. આ ઇચ્છા બીજી ચોપડી અંગ્રેજી બજાનાર પોતે તેને તે ધડી એક મોટો અંગ્રેજી વ્યાખ્યાન આપનાર થઈ જવા ઇચ્છે તેના જેવી ખોટી છે. કેમકે જેમ બીજી ચોપડી બજાવા માંડી હોય અને આપણે વ્યાખ્યાનકાર થવું હોય તો તે જેમ થવાનું નથી, કેમકે તેમ થવાને માટે વધારે અભ્યાસની

જરૂર છે તેમ આમાં પણ અર્થ વગરના મણકા મૂકવાથી કાંઈપણ અર્થ સિદ્ધ થતો નથી.

જપ કરવા તે બલે થોડો વખત કરો પણ ધ્યાન પ્રેમથી કરો. પ્રેમ અને અર્થ સમજ્યા વગરના જપ બળેલી દોરડીના જેવા ફળ આપનાર નથી. જે કે જેઓ તદ્દન નથી કરતા તેના કરતાં તો કાંઈક અંશે ઠીક છે. પણ આ પ્રમાણેના જપ જોઈએ તેવા લાભને આપનાર થઈ પડતા નથી.

અમે નિત્ય સંધ્યા કરીએ છીએ, અમે જપ કરીએ છીએ તે છતાં અમારી સ્થિતિ લેશ માત્ર પણ સુધરી નથી એવી ફરીયાદ સંધ્યા અને જપ કરનાર મનુષ્યો તરફથી વારંવાર કરવામાં આવે છે. આ ફરીયાદનું કારણ આપણને સ્પષ્ટ થાય છે કે જેઓ બરાબર વિધિપૂર્વક જપ કરતા નથી અને જપ વખતે પણ પોતાની વૃત્તિને બહાર બટકતી રાખે તેવા મનુષ્યોનેજ આ ફરીયાદ કરવાનું કારણ રહે છે.

હાથમાં માળા હોય તેના મણકા એક ઉપર એક મૂકાતા હોય અને વૃત્તિમાં આજે વ્યાપારમાં નફો કેટલો મળશે, અરે! આજે નોકરીમાં જવાનું મોડું થયું છત્યાદિ બીજા આવા ને આવાજ વિચારો ચાલતા હોય તો પછી તે જપ સર્વોત્તમ પરિણામને શી રીતે આણી શકે? ન જ આણે.

ડાકોરમાં જ્યારે ડાકોરનાથના મંદિરમાં સહેજસાજ મરામતનું કામ ચાલતું હતું ત્યારે તે ગામમાં ભગત ગણાતા એક મનુષ્યને એક અન્ય પરદેશીએ પૂછ્યું કે આપ જપ કરવા બેસો છો ત્યારે શું વિચાર કરો છો. તેમણે તેનો ઉત્તર આપ્યો, ભાઈ! હું સવારમાં

નિત્ય જપ કરવા બેસું છું ત્યારે મને ડાકોરનાથનાં મંદિરમાં જે મરા-
મતનું કામ ચાલે છે તેના વિચાર આવે છે. ગધેડાની ઉપર ઈંટો
આવે છે. તે મંદિર આગળ નખાય છે, છો નાં ગાડાં આવે છે,
મનુરો કામ કરે છે. ઇત્યાદિ વિચાર મને ઉત્પન્ન થાય છે.

આ ઉપરથી આપણે એક બોધ લેવાનો છે કે આ પ્રમાણે
જપકાળે જે આપણા વિચારો પણ અન્ય સ્થળે જતા હોય તો તે
અટકાવવાની જરૂર છે. અને માત્ર જપના મંત્રના અર્થમાંજ તેને
જોડવાની જરૂર છે. જે મનુષ્યો આ નિયમને લક્ષમાં રાખી એક
માળા કરે છે. અર્થાત્ ૧૦૮ જપ કરે છે. તો તે જપ અર્થ વગર
કરેલી દશ. માળાના જપ કરતાં વધારે ફળ આપનાર થઇ પડે છે.

સંધ્યામાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

આપણે જે સંધ્યાનો પ્રયોગ બતાવી ગયા છીએ તેમાં પ્રાણા-
યામ પણ કરવાનો હોય છે. અને એ પ્રાણાયામનો સામાન્ય વિધિ
નિચે પ્રમાણે છે.

પહેલાં જમણું નસકોરું એક આંગળી વતી બંધ કરી ડાબા
નસકોરામાંથી બધો પવન કાઢી નાંખવો. પછી ડાબું નસકોરું ખાલી
કરી રહ્યા બાદ તેને બંધ કરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસને ઉચે
ચઢાવવો. શ્વાસ ઉચે ચઢાવતી વખતે નીચેનો મંત્ર મનમાં બોલતા
જવું. અને તે બોલાઈ રહે ત્યાં સુધી શ્વાસ ધીમે ધીમે ઉચે ચઢાવતા
જવું. આ પ્રાણાયામને પૂરક કહેવાય છે.

ૐ ભૂઃ ૐ ભૂવઃ ૐ સ્વઃ ૐ મહઃ ૐ જનઃ ૐ તપઃ

ૐ સત્યં ૐ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગોદેવસ્યધીમહી ધિયોયોનઃ

ષ્વોદયાત્ ૐ આપો જ્યોતી રસોઽમૃતં બ્રહ્મ ભૂર્ભુવઃ સ્વરોમ્.

આ મંત્ર બોલી પુનઃ બંને નસકોરાં બંધ કરવાં અને શ્વાસ રોકી રાખવો. આ પ્રાણાયામને કુબક કહેવાય છે. આ થઈ રહ્યા પછી જમણું નસકોરું બંધ રાખી ડાબા નસકોરાથી પવનને ઉતાવળ કર્યા વગર ધીમે ધીમે ઉપરનો મંત્ર પૂરો બોલી રહીએ તેટલીવારમાં છોડવો. અર્થાત્ ઉંચે ચઢાવી રોકી રાખેલા શ્વાસને મૂકવો. આ પ્રાણાયામ રેચક કહેવાય છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખત શાંતચિત્તે ટટાર બેસવું. અને પછી તે કરવો તે કરવામાં સહજ પણ ઉતાવળની જરૂર નથી. આ ક્રિયામાં ઉતાવળ કરવાથી પ્રસંગે લાભને બદલે હાનિ થાય છે.

આ સર્વ થઈ રહ્યા પછી પ્રાતઃસંધ્યાની સમાપ્તિ વખત અનેન જપેન પ્રાતઃસંધ્યો પાસ નેન ચ બ્રહ્મસ્વરૂપીસવિતા નારાયણઃ પ્રીયતામ્ આ મેં કરેલા જપથી અને પ્રાતઃસંધ્યાથી બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતાનારાયણ પ્રસન્ન થાઓ.

મધ્યાનહ સંધ્યા.

પ્રાતઃસંધ્યામાં લખેલા વિધિ પ્રમાણેજ આ સંધ્યા કરવાની છે, માત્ર સંકલ્પમાં પ્રાતઃસંધ્યાને બદલે મધ્યાનહ સંધ્યા અને બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતાનારાયણને બદલે રૂદ્રસ્વરૂપી સવિતાનારાયણ એટલે ફેર કરી બોલવાનું હોય છે. ધ્યાનમાં ફેર છે અને તેનીએ પ્રમાણ છે.

સાવિત્રીં યુવતિ શુક્લાંશુક્લવસ્ત્રાંત્રિલોચનામ્ ।

યજુર્વેદ્યજુતોત્સંપા વૃષારુઢાં ત્રિશૂલિનીઃ ॥

રુદ્રાણી રુદ્રદૈવત્યાં રુદ્રલોક નિવાસિનીમ્ ।

આવાહ્યામ્યહંદેવીં યાયાન્તાં સૂર્યમંડલાત્ ॥

આગચ્છ વરદે દેવી ત્રયક્ષરે રુદ્રવાદિની ।

સાવિત્રી છંદસાં માતાં રુદ્રયોનિ મમોઽસ્તુતે ॥

ભાવાર્થ:—સાવિત્રી (કે જો) યુવાન ગોરાં ધોળાં વસ્ત્રવાળા ત્રણ આંખોવાળા, યજુર્વેદને ખોળામાં લઈ ત્રિશુળ હાથમાં ધારણ કરી વૃષભ ઉપર બેઠેલાં, રુદ્રાણી રુદ્રદેવતા અને રુદ્રસેનકમાં રહેનારાં છે તેમનું અર્થાત્ સૂર્ય મંડલમાંથી આવનાર સાવિત્રી દેવીનું હું આવાહન કરું છું અને ખોલું છું કે હે વરદાન આપનાર દેવી ત્રણ અક્ષર વાળી રુદ્રવાદિની વેદાનીમાતા રુદ્રયોનિ હે સાવિત્રી ! તમને મારા નમસ્કાર હો.

આ પ્રમાણે ધ્યાન કરવું, પૂજન વિગેરે પ્રાતઃસંધ્યામાં લખ્યા પ્રમાણેજ કરવાનું છે. માત્ર સૂર્યનારાયણને અર્ધપ્રદાન વધારે આપવાનું છે. સૂર્યોપસ્થાન ખાળા પૂજન જપ વિગેરે સર્વ પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણે કરવું આ સીવાય સંકલ્પમાં જ્યાં જ્યાં પ્રાતઃસંધ્યા શબ્દ આવતો હોય ત્યાં મધ્યાહ્ન સંધ્યા અને બ્રહ્મ સ્વરુપિ શબ્દ આવતો હોય ત્યાં રુદ્રસ્વરુપિ શબ્દ ખોલવો.

સાયં સંધ્યા.

આ સંધ્યામાંવષણુ પ્રાતઃસંધ્યાની પ્રમાણેજ બધું કરવાનું છે, સંકલ્પમાં વિષ્ણુસ્વરુપિ સવિતૃનારાયણ તથા સાયંસંધ્યા એટલા શબ્દોને ફેરફાર કરવાનો છે. સાયંસંધ્યાનું ધ્યાન જુદું છે અને તે આ પ્રમાણે છે.

વૃદ્ધાં સરસ્વતીં કૃષ્ણાં પીતવસ્ત્રાં ચતુર્ભુજામ્ ।

સામવેદ કૃતોત્સંગા દેવી મરુદવાહિનીમ્ ॥

વૈષ્ણવીવિષ્ણુદેવત્યાંવિષ્ણુલોકાનેવાસિનીમ્ ।
આવાહયામ્યહં દેવી આયાન્તિ સૂર્યમંડલાત્ ॥
અગચ્છ વરદે દેવી ત્રયક્ષરે વિષ્ણુવાદિની ।
શ્વારદેહ્નદસાં માત વિષ્ણુયોનિ નમોઽસ્તુતે ॥

ભાવાર્થ વૃદ્ધ સરસ્વતી દેવી કે જે કાળા રંગનાં પીળાં વસ્ત્ર-
વાળાં ચતુર્ભુજ ખોળામાં સામવેદને લઈ ગરૂડ ઉપર બેઠેલાં, વૈષ્ણવી
વિષ્ણુદેવા વિષ્ણુ લોકમાં રહેનારાં છે તેમનું અર્થાત્ તે સૂર્યમંડલમાંથી
આવનાર દેવીનું આવાહન કરું છું. આવો હે વરદાન આપનારી દેવી
ત્રણ અક્ષરવાળી વિષ્ણુવાદિની હે સરસ્વતી ! વેદોની માતા વિષ્ણુયોનિ
નમસ્કાર હો તમને.

ગાયત્રી પૂજન વિગેરે પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણેજ કરવાનું છે અ-
ર્ધમાં એક અર્ધ વધારે આપવાનો હોય છે. સૂર્યોપસ્થાન કરતી
વખત હાથને દડો ઝીલતા હોઈએ તેમ જોડીને સૂર્ય સન્મુખ રાખવા.
છેવરના સંકલ્પમાં તેમજ બીજે પણ જ્યાં જ્યાં પ્રાતઃ અને દિવસ-
સ્વરૂપિ આવતું હોય ત્યાં ત્યાં સાર્ય અને વિષ્ણુસ્વરૂપી શબ્દપ્રયોજવા.
આ પ્રમાણે ત્રિકાળ સંધ્યા કરવાની છે. દરેક સંધ્યામાં પ્રા-
ણાયામ તો એક સરખી રીતે જ કરવાનો હોય છે. x

x સંધ્યાના આધ્યાત્મિક અર્થ સંબંધમાં વિશેષ જાણવા
છઞ્છા હોય તો અમારા તરફથી હાલમાંજ બહાર પડેલું યોગના અ-
ભ્યાસ પાઠો નામનું ઉપયોગી પુસ્તક વાંચો. યોગવિદ્યા તથા પ્રા-
ણાયામના અભ્યાસક્રમે તે પરમ ઉપયોગી છે. પ્રગતિમંદિર-અ-
હાજથ સુરત.

પ્રકરણ ૯ મું.



પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની રીત જરૂર છે ?

અને સંધ્યા કોણ કરી શકે છે. ?

ગયા પ્રકરણમાં આપણે વર્ણન કરી ગયા છીએ કે પ્રાણાયામ શિખવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે સંધ્યા કરવી જોઈએ, અને તેથી સંધ્યા કેવી રીતે કરવી તે સધળું તેમાં સવિસ્તર લખાયલું છે. પણ આ સ્થળે કેટલાક મનુષ્યોને એ પ્રશ્ન થશે કે પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની જરૂર શી છે. તો તે સંબંધમાં કાંઈક લખવા ધારણા છે.

પ્રાણાયામ કરવામાં પ્રથમ આપણા શરીર અને મનની શુદ્ધિની ખાસ જરૂર છે. ગમે તેવાં ભ્રમિત મનથી પ્રાણાયામ કરવા માંડ્યો હોય તો તે સર્વોત્તમ રીતે થઈ શકતો નથી. અને તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્યે પોતાના શરીર અને મનની શુદ્ધિની જરૂર છે એ નિર્વેદવાદ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય છે. સંધ્યા કરવાથી મનની શુદ્ધિ સધાય છે. માટે મનની શુદ્ધિ સાધવા અર્થે સંધ્યાની જરૂર છે. ગાયત્રી મંત્રના શબ્દમાં એવું સામર્થ્ય રહેલું છે કે જેના વડે આપણાં અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાય છે. વાલ્મિકી ઋષિ પૂર્વે બીલ્લ હતા અને તેઓ ધણાજ અવિહીત કામ કરતા હતા તેમને એક પ્રસંગે સપ્તઋષિઓએ રામ નામનો જપ કરવા કહ્યું હતું. રામ શબ્દ તેમને યાદ ન રહેવાથી તેઓ મરા મરા શબ્દનો જપ કરતા હતા અને આથી તેઓ પોતાના અંતઃકરણની શુદ્ધિ સાધવા અને ઋષિની પદવીને પામવા યોગ્ય થયા હતા. આ સર્વ રામ

શબ્દના સામર્થ્યનુંજ પરિણામ હતું. આ પ્રમાણે સંધ્યામાં પણ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવાથી આપણા અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાય છે અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાતાં પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવામાં બહુ સવળતા પડે છે.

આ પ્રમાણ હોવાથી પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની અગત્ય શી છે તે આપણાથી સરળ રીતે સમજી શકાય છે. હવે આપણા મનની શુદ્ધિની અર્થે સંધ્યાની જરૂર છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે સંધ્યા કોણ કરી શકે છે એ જાણવાનું આપણને પ્રાપ્ત થાય છે.

સંધ્યા સર્વ કરી શકે છે. સુખની જેમના અંતઃકરણમાં પ્રજ્ઞા ધમ્મા છે તે પોતાના મનની શુદ્ધિ અર્થે સંધ્યા કરે તો તેમાં તે ખોટું કરે છે એમ કહી શકાય તેમ નથી. માત્ર સંધ્યામાં પ્રણવ ઓમ મંત્ર આવે છે તે બ્રાહ્મણ સીવાય અન્ય વર્ણને અને સ્ત્રી ખોલવાનો અધિકાર નથી એવું વેદવચન હોવાથી બ્રાહ્મણ પ્રજ્ઞ સીવાય અન્ય પ્રજ્ઞએ સંધ્યા કરતી વખત માત્ર એ ઓમ શબ્દને કાઢી નાંખી ખીજા મંત્રનો ઉચ્ચાર કરવો. ઓમ ને બદલે શ્રી શબ્દ મૂકવો. અથવા એવોજ કોઈ મંગલ અર્થ સૂચક શબ્દનો ઉપયોગ કરવો.

ધણાં મનુષ્યોનું માનવું હોય છે કે સંધ્યા બ્રાહ્મણ પ્રજ્ઞ સીવાય અન્યથી થઈ શકતી નથી પણ તેમાં તેમની ભૂલ છે. આપણે આગળના પ્રકરણમાં સિદ્ધ કરી ગયા છીએ તેમ તિવેચ્છા યુક્ત કોઈ પણ મનુષ્ય આ વિધાને સાધી શકે છે. તે નિશ્ચયને આ રથને પુનઃ સ્મૃતિ પટ પર તાળે કરીએ છીએ. અને જણાવીએ છીએ કે પ્રણવ મંત્ર સીવાયની સંધ્યા કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે તેમ છે.

પ્રણવ મંત્ર સીવાયની સંધ્યા તે કોઈ જુદી હશે એમ કહેવાય છે.

અનુમાન કર્યું હોય તો તે વ્યર્થ છે, સંધ્યા તો તેની તેજ કરવાની છે પરંતુ તેમાં મંત્ર બોલતી વખત જ્યાં જ્યાં પ્રણવ મંત્ર આવતો હોય ત્યાંથી તેને બાદ કરી તેને સ્થાને શ્રી શબ્દ પ્રયોજવાનો છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વની હિતકર સૂચના.

૧ પ્રાણાયામ કરવામાં ચિત્તશુદ્ધિની અને શરીરશુદ્ધિની જરૂર છે એ આપણે ગયા પ્રકરણમાં વર્ણવ્યું છે. સંધ્યા કરવાથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે એ પણ આપણે વર્ણવી ગયા છીએ. હવે શરીરની શુદ્ધિ શું કરવાની જરૂર છે તે જાણવું આવશ્યક છે.

શરીરની શુદ્ધિનો સમજો આધાર આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના ઉપર રહેલો છે. આપણે જેવો આહાર ખાઈએ છીએ તે અનુસાર આપણા શરીરનાં 'સેક્સ' રચાય છે. અને આ સેક્સની ઉપર શરીરશુદ્ધિનો સંબંધ છે. અર્થાત્ આપણા 'સેક્સ' જે પ્રકારના રચાયાં હોય છે તે પ્રકારની આપણા શરીરની સ્થિતિ હોય છે. પછી તે સારા પ્રકારના હોય તો સારી અને નકારાં પ્રકારના હોય તો નકારી સ્થિતિ આપણા શરીરની થાય છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામની વિધાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યે પોતાના આહારમાં એ પ્રકારનો ફેરફાર કરવો જોઈએ કે જે પ્રકારથી તેનું શરીર સંપૂર્ણ અંશે શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી શકે.

અનેક મનુષ્યો પ્રતિ દ્રષ્ટિ કરીને જોતાં જણાશે કે તેમનો આ-
હાર તદ્દન આકાંક્ષાતરીમાપણે ખાધેલો હોય છે, તેઓ ઘેરથી જમીને
નીકળ્યા હોય છે, અને માર્ગમાં કાઢીને ત્યાં જાય છે અને તે વેળા
તેને જમવાની વખત હોય છે તો તેના અર્થાત્ જોને ઘેર તે ગયો
હોય છે તે ઘરવાળાના આગ્રહથી પુનઃ જમવા બેસી જાય છે. આ
પ્રમાણે ટેવ રાખ્યાથી જરૂરને સાચી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. અને
ચરખી ધણીજ વધી જાય છે. આથી આવી ટેવ જેમનામાં હોય
તેમણે તત્કાળ ત્યજી દેવા યોગ્ય છે.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્યે પોતાનો આહાર તદ્દન સાદો સહે-
લાઈથી પચી શકે તેવો અને સાત્ત્વિક લેવો જોઈએ. દુધ રોટલી
ખાત વિગેરે સાત્ત્વિક આહાર તેમને માટે જરૂરનો છે, શરૂઆતમાં
પ્રવેશ કરનારા સહજ શાક લે તો અડચણ નથી. પછીથી તો હવિ-
સ્સાન્ન અર્થાત્ મીઠા વગરનું જમવાનું હોય છે. મરી મથાલાવાળા
પદાર્થો, હિંમ, લસણ ઇત્યાદિ રાજસ અને તામસ પદાર્થો તેને તાત્પર્ય
કરવાના હોય છે. અને માત્ર સાત્ત્વિક આહારનીજ જરૂર છે. રજા-
જાદિ જેવાં કે દ્રાક્ષ, સંતરા, નારંગી, કેળાં વિગેરે સાત્ત્વિકમાં ગણાય
છે તેથી તેને ખાતાં અડચણ નથી.

સાત્ત્વિક આહાર પણ મિતાહારપણે ખાવાથી લાભ થાય છે
પણ જો તેને વધારે ખાવામાં આવે છે તો તે લાભને બદલે હાનિ
કેપજીવે છે તેથી તે નિયમને લક્ષમાં રાખવાની અનિવાર્ય જરૂર છે.
એક વખત મિતાહારપણે જમવાથી તન્દુરસ્તી જળવાઈ રહે છે અને
પ્રાણાયામ શિખવામાં શરીરની શુદ્ધિની જે જરૂર છે તે શરીરશુદ્ધિ
સારી રીતે સંધાય છે. તેથી એક વખત જમવું. 'એક વખત જમ-

નાર સદા અપવાસી ' એ વાક્યની સાથે એક વાક્ય ઉમેરવાની જરૂર છે તે એ છે કે એક વખત જન્મનાર સદા સુખી.

૨ પ્રાણાયામ કરવાનું સ્થાન પવિત્ર જગ્યામાં રાખવું જોઈએ. જેમને અનુકૂળતા હોય તેમણે નદીતટ ઉપર અથવા મેદાનમાં આ વિધા શિખવાનો આરંભ કરવો. જેમને તે અનુકૂળતા ન હોય તેમણે પોતાના ઘરમાં ઉપાધિ વગરના સ્થાનમાં અગાસીમાં અથવા અગાસી ન હોય તો માળ ઉપરના કોઈ ભાગમાં તેને માટે સ્થાન નિર્ણયિત કરી આરંભ કરવો. સ્થાન ઉપાધિ રહિત હોવાની એટલી જરૂર છે કે જો તે ઉપાધિ રહિત હોય તો તેમાં સ્વાભાવિકજ આપણા મનમાં પ્રસન્નતા ઉપજે છે. અને પ્રાણાયામમાં અધિક કાળ બેસવાનું મન થાય છે. તેમજ ધ્યાનમાં વૃત્તિ સ્થિર થાય છે. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ આર્થીજ અર્જુનને શુચૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય એ વાક્યથી યોગાભ્યાસનો આરંભ પવિત્ર સ્થળમાં કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે.

૩ ધ્યાનકાળે વૃત્તિની એકાગ્રતાની જરૂર છે. શરીરની શુદ્ધિ સાત્ત્વિક આહારના સેવનથી સધાય છે અને મનની શુદ્ધિ સંધ્યાથી સધાય છે. અને આ ઉભયની શુદ્ધિ સધાતાં વૃત્તિની એકાગ્રતા થાય છે. પણ આ સ્થળે એક વાત કહેવાની જરૂર છે અને તે એ છે કે આપણે સર્વ વ્યવહારમાં રહેતા વાળા છીએ. વ્યવહારથી ભ્રષ્ટ થયા નથી. અને તેથી વ્યવહારમાં આપણે આપણાં મનની સાવધાનતા રાખવાના ઘણા પ્રસંગ આવવાના. માટે તે સમયે સંભાળવાની જરૂર છે. આપણે જો આપણાં મનની સાવધાનતા નથી રાખતા અને તેને ગમે તે વિષયમાં રમાડ્યા કરીએ છીએ તો કોઈ કાળે પણ આપણાથી એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી શકાતી નથી.

એક કલાક મનની શુદ્ધિ સાધવા પ્રયત્ન કરીએ અને દિવસના અને રાત્રીના મળી ૨૪ કલાકમાંથી સાત આઠ કલાક ઉઘવામાં કાઢીએ અને બાકીના પંદર કલાકમાં મનને હલકા વિષયની વાતમાં જોડેલું રાખીએ તો એકાગ્રતા કાઢી કાળે સિદ્ધ કરી શકાય એમ તમે કહેશો ? નજ કહી શકશો.

૪ પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવામાં બિલકુલ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. તેને ધીમે ધીમે ક્રમ પ્રમાણે શિખવી જરૂરની છે. ઉતાવળ કરવા જતાં તેમાં લાભને બદલે હાનિ થાય છે. દાદરના પગથીઆ પાંચસાત સામટા ચડવા જતાં જેમ પડી જવાય છે તેમ આ વિદ્યામાં ઉતાવળ કરી એકદમ લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખ્યાથી પરિણામ સાઈ આવતું નથી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સંધ્યામાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે શા માટે માનવામાં આવે છે.

સંધ્યા કરતી વખત ઉપાસ્યરૂપે સૂર્યને માનવામાં આવે છે તેનું ખરૂં કારણ શું હશે તે હજી ઘણા થોડા મનુષ્યોને ખબર હશે. સંધ્યામાં મહાદેવને, ત્રિશુલને અથવા એવાજ કાઈ બીજા દેવને ઉપાસ્યરૂપે ન માનતાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે માનવાનો શો હેતુ હશે તેનો કોઈએ ભાગ્યેજ વિચાર કર્યો હશે. આ સ્થળે તેનું કાંઈક અંશે સ્ફોટન કરવા ધારણા છે.

આગગાડીનું એનજીન ચાલતું હોય તેમાં ઉષ્ણતાની-તાપની

જરૂર પડે છે. જો તેમાં કોલસા પૂરવામાં નથી આવતા તો તે કેવળ અટકી પડે છે. આ પ્રમાણે આપણા આ માનવ યંત્રમાં એક સ્વાભાવિક ઉષ્ણતા રહેલી છે. મરણ પામેલા મનુષ્યના શરીરને તપાસીશું તો જણાશે કે તેમાં લેશ માત્ર પણ ઉષ્ણતા હોતી નથી. અને આ ઉષ્ણતા આપણને સૂર્ય તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્ય શરીર અને સૂર્યને એવો સંબંધ રહેલો છે કે તે કદાપી છૂટી શકે તેમ નથી.

આપણે જે જે અનાજ ખાઈએ છીએ તેમાં પણ સૂર્યતત્વના ઉષ્ણતાના અંશો રહેલા હોય છે. અને તે ગ્રહણ કરવાથી પણ આપણને તે પ્રાપ્ત થાય છે. વનસ્પતિ સૃષ્ટિ તરફ દ્રષ્ટિ નાખીને જોઈશું તોપણ તરતજ જણાશે કે તે પણ ઉષ્ણતાને લીધે જીવી શકે છે. સૂર્યના પ્રકાશની ઉષ્ણતા તેને મળે છે અને તે પ્રકુલ થાય છે. એક છોડવાને જ્યાં સૂર્યના પ્રકાશ ન હોય એવા અંધારા ઓરડામાં રાખી મૂકવામાં આવે તો તે ચીમળાઈ ગયેલો જણાશે. અને આ એજ સૂચવે છે કે તેને ઉષ્ણતા ન મળવાથી તેની આવી સ્થિતિ થઈ છે. આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કે ઉષ્ણતા એ જીવનરૂપ છે. અને તે આપણને શ્રી સૂર્યનારાયણ તરફથી પ્રાપ્ત થતી હોવાથી સંધ્યામાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે સ્વીકારવામાં આવે છે.

સૂર્ય એ સાક્ષાત જળતત્વનો રાશિ છે. અને તેની સાથે સંબંધ બાંધવાથી આપણને સંપૂર્ણ સુખ, સંપૂર્ણ જ્ઞાન, સંપૂર્ણ ઐશ્વર્ય ઇત્યાદિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેથી પણ સૂર્યનારાયણને આપણા બુદ્ધિ-માન ઋષિમુનિઓએ ઉપાસ્યરૂપે રાખ્યા હોય તેમ જણાય છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ચિત્તશુદ્ધિના ઉપાયો.

પ્રાણાયામની વિધામાં પારંગત થવાને ચિત્તની શુદ્ધિની જરૂર છે. તેથી આ પ્રકરણમાં તે સંબંધના કેટલાક સરળ ઉપાયો દર્શાવવા વિચાર રાખ્યો છે.

૧ ચિત્તની શુદ્ધિને અર્થે સાત્વિક ખોરાકની ધણી જરૂર છે. તેથી અગાઉના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દુધ, ધઉ વિગેરે સાત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો.

૨ શરીરમાં રહેલા નકામા કચરાને કાઢવા તથા રોગરમમાં લોહીના પ્રવાહને વહેવડાવવા પ્રતિદિન કસરત કરવાનો મહત્ત્વનો રાખવો. કસરત કરવાથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે. અને આરોગ્યતા ઉપર ચિત્તની શુદ્ધિનો આધાર રહેલો હોવાથી તેને કરવી જરૂરની છે.

૩ નકામા વિચારોમાં મનને જોડી રાખવાની ટેવ ન રાખશો. આપણે દિવસના અને રાત્રીના મળી ચોવીશ કલાકમાં લગભગ ૧૨ કલાક નકામા વિચારને સેવીએ છીએ તેથી આપણને ધ્યાનકાળે એવાજ વિચાર આવે છે. માટે તેને તત્કાળ છોડી દઈ મનને શુભ શુભ વિચારમાં જોડેલું રાખવું.

૪ આપણે જે સ્થાનમાં જપ કરી ચિત્તની શુદ્ધિ કરવા ધારણા રાખતા હોઈએ તે સ્થાન તદ્દન સ્વચ્છ અને ઉપાધિ વગરનું હોવું જોઈએ. ત્યાં આપણે સધળા વિચારને છોડી મનને લક્ષ્યપ્રતિ રાખવું જોઈએ.

૫ જપ કરતી વખત મન ગમે ત્યાં ભટક્યા કરે છે માટે તેને સ્થિર રાખવા આપણે આપણા ઈષ્ટ દેવતાની મૂર્તિ સામે રાખવાની જરૂર છે. ઈષ્ટ મૂર્તિને સામે રાખી તેના પ્રતિ નિર્નિમેષ જોઈ રહેવાનો-ત્રાટક કરવાનો-અભ્યાસ રાખવો, આ પ્રમાણે જોઈ રહેવામાં સરસ્વાતમાં આપણી આંખમાં પાણી આવશે. પરંતુ પાછળથી તે મટી જશે. જેમની પાસે ઈષ્ટની પ્રતિમા ન હોય અથવા જેઓ પ્રવાસમાં હોય અને સાથે મૂર્તિ ન હોય તેમણે.



નું ધ્યાન કરવું એક કાગળ ઉપર બરાબર રીતે આ અક્ષરને લખી તેને આપણી સનમુખ રાખી ધ્યાન કરવું.

સાકાર મૂર્તિની આપણને કેટલી જરૂર છે તે આપણને આ સ્થળે સમજાય છે. નિરાકાર મૂર્તિને માનનાર આર્યસમાજ સરસ્વાતના અભ્યાસકોને માટે પણ નિરાકાર મૂર્તિનું ધ્યાન કરવાનું પ્રબોધે છે તેમાં કેટલી ભૂલ કરે છે તે આપણને અત્રે સ્પષ્ટ થાય છે. તેઓ એકદમ છેલ્લા પગથીઆની વાત કરે છે. પણ જેમ દાદરો ચઢવાને માટે એક પછી બીજું બીજા પછી ત્રીજું એમ અનુક્રમે પગથીઆ ચઢવાની જરૂર છે. જે તેમ નથી કરતો અને પાંચ સાત પગથીઆ એક સામઠાં કુદી જવાની ઇચ્છા રાખે છે તે પડી જાય છે. આમ હોવાથી મૂર્તિપૂજની આપણને પ્રથમ જરૂર છે.

૬ જપના સમય પછી પણ મનની શાંત અવસ્થા જાળવી રાખવી. હમેશાં શાંત રહેવું. ક્રોધ ક્રોધનો પ્રસંગ આવે તો તેમાં પણ શાંત રહેવું. ક્રોધ ખેદનો પ્રસંગ આવે તો તેમાં પણ શાંત રહેવું. અને દશેદિશામાં શાંતિની ભાવના કરવા માટે નીચેનું પદ ગાવું.

પદ.

મારું જીવન સદા વહે શાંતિમાં;

શાંતિમાં-વિશ્રાંતિમાં-મારું

વસ્તુ વિચારે કરી મન પડતું નથી અવનતિની શ્રાંતિમાં;—

ઉચ્ચ લક્ષ્યને લક્ષી રહેતાં, સતત વહે ઉત્ક્રાંતિમાં;—

હર્ષ શોક ન થાતા અનુકૂલ પ્રતિકૂલ સ્થિતિની સંપ્રાપ્તિમાં,—

દૈતભાવ ક્યાંથી પ્રકટે આ, ચિન્મયતાની વ્યાપ્તિમાં;—

અતૃપ્તિના અંતરના અંકુર, પરિણમતા પર્યાપ્તિમાં,—

ઉપેન્દ્ર એક અચલ સ્વરૂપે રહુ, આદિ, મધ્યે કે સમાપ્તિમાં,—

અંતઃકરણમાં જ્યારે જ્યારે લેશ પણ વિકળતા પ્રકટે ત્યારે આ પદને એક વખત ગાશે અને તમારી વિકળતા, તમારો ક્રોધ, તમારો શોક ઇત્યાદિ સૂર્યનો ઉદય થતાં અંધકાર નાશ પામે છે તેમ નાશ પામશે. અને તમારી ચિત્તની શુદ્ધિ સંપૂર્ણ અંશે સધાશે.

ચિત્તની શુદ્ધિના આટલા સામાન્ય ઉપાયોને અનુભવમાં મૂકવાથી ચિત્તશુદ્ધિ સધાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી પ્રગતિ પણ ધણાંજ વેગથી થવા માંડે છે. ચિત્તશુદ્ધિના ખીન્ન પણ ઉપાયો છે. પણ સદ્વિવેકી મનુષ્યોને આટલા જરૂર પડતા હોવાથી આ લઘુ પુસ્તકમાં તે વધારે વર્ણવી બતાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

પ્રાણ્યાયામમાં કરવાનાં આસન.

પ્રાણ્યાયામ કરવામાં કયા આસનની જરૂર છે તે જાણ્યા પૂર્વે આપણે એ જાણવું અગત્યનું છે કે આ આસન કોને કહે છે. તથા તે કેટલી જાતનાં છે. અને તે કેવી કેવી રીતે થઈ શકે છે.

આસન. આપણે ખેસીએ છીએ તેને આસન કહેવાય છે. જેમકે પલાંડી વાળી એક પગ ઉપર બીજે પગ ચઢાવીને બેઠા એટલે તે પદ્માસન થયું. ઈત્યાદિ. આસન શબ્દની ટુંક વ્યાખ્યા આપણે જાણાવી તે છે. અર્થાત્ આસન એટલે બેસવું.

આસન કેટલાં છે. ? આસન ચોર્યાસી જાતના છે. અને તેનાં નામ ૧ પદ્માસન. ૨ સિદ્ધાસન. ૩ વીરાસન. ૪ પવન મુક્તાસન. ૫ દ્વિપદાસન. ૬ વામપાદપવન મુક્તાસન. ૭ દક્ષિણપાદપવન મુક્તાસન. ૮ ધીરાસન. ૯ દક્ષિણપાદ ધીરાસન. ૧૦ વામધાસ ગમનાસન. ૧૧ દક્ષિણ ધાસ ગમનાસન. ૧૨ પશ્ચિમતાનાસન. ૧૩ વાતાયનાસન. ૧૪ મયુરાસન. ૧૫ મત્સ્યેન્દ્રાસન. ૧૬ અર્ધ પદ્માસન. ૧૭ અર્ધ પાદાસન. ૧૮ પૂર્ણ પાદાસન. ૧૯ દક્ષિણાસન. ૨૦ શંખાસન. ૨૧ અધ્વાસન. ૨૨ વામ પાદાસન. ૨૩ દક્ષિણ પાદાસન. ૨૪ ધનુષાસન. ૨૫ વામ પાદ વિરાસન. ૨૬ દક્ષિણપાદ વિરાસન. ૨૭ દ્વિપાદ સ્થિરાસન. ૨૮ સ્થિરાસન. ૨૯ વૃક્ષાસન. ૩૦ અર્ધ વૃક્ષાસન. ૩૧ ચક્રાસન. ૩૨ તાડાસન. ૩૩ વામ ચતુર્થાંશ પદ્માસન. ૩૪ દક્ષિણ ચતુર્થાંશ પદ્માસન. ૩૫ ઉર્ધ્વ ધનુષાસન. ૩૬ વામ સિદ્ધાસન. ૩૭ દક્ષિણ સિદ્ધાસન.

૩૮ સ્વસ્તિકાસન. ૩૯ સ્થિત વિવેકાસન. ૪૦ ઉત્થિત વિવેકાસન.
 ૪૧ વામતર્કાસન. ૪૨ દક્ષિણ તર્કાસન. ૪૩ પૂર્વ તર્કાસન ૪૪ વિ-
 શ્વાસન. ૪૫ અર્ધકૂર્માસન. ૪૬ ગરુડાસન. ૪૭ સિંહાસન. ૪૮ વામ
 ત્રિકોણાસન. ૪૯ પૂર્ણ ત્રિકોણાસન. ૫૦ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન. ૫૧
 પ્રાર્થનાસન. ૫૨ વામપાદ ત્રિકોણાસન ૫૩ દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન.
 ૫૪ પૂર્ણ પદ્માસન. ૫૫ વામમુક્તાસન. ૫૬ વામહસ્ત બયંકરાસન.
 ૫૭ દક્ષિણ હસ્ત બયંકરાસન. ૫૮ દક્ષિણ ત્રિકોણ પદ્માસન ૫૯ વામ
 અર્ધ પદ્માસન. ૬૦ દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન ૬૧ અંગુષ્ઠાસન. ૬૨
 વામ અંગુષ્ઠાસન ૬૩ દક્ષિણ અંગુષ્ઠાસન. ૬૪ જ્યોષ્ઠિરાસન. ૬૫
 વામ અર્ધ પદ્માસન. ૬૬ દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન. ૬૭ વામહસ્ત
 ભુજાસન. ૬૮ દક્ષિણ હસ્ત ભુજાસન. ૬૯ હસ્તભુજાસન. ૭૦ વામ
 વર્કાસન. ૭૧ દક્ષિણ વર્કાસન. ૭૨ વામગ્નન્દ્રવાસન. ૭૩ દક્ષિણ
 ગ્નન્દ્રવાસન. ૭૪ વામશંખાસન- ૭૫ દક્ષિણ શંખાસન. ૭૬ ત્રિસ્થં-
 બાસન. ૭૭ વામપાદ અપાન ગમનાસન ૭૮ દક્ષિણપાદ અપાન
 ગમનાસન. ૭૯ ગોમુખાસન ૮૦ કૂર્માસન. ૮૧ ઉત્તાન કૂર્માસન ૮૨
 કુકુટાસન. ૮૩ ગોરખાસન. ૮૪ ઉર્ધ્વ પદ્માસન.

આ પ્રકારના ચોર્યાસી આસન છે અને તેને યોગી પુરૂષ જાણી
 શકે છે આ સર્વ ચોર્યાસી આસન અમુક પ્રકારથી થાય છે તેનું
 વર્ણન કરવા જતાં ઘણાં પૃષ્ઠ રોકાઈ જાય તેમ હોવાથી અત્ર તેમ
 કરવું ઉચિત ન ગણ્યતાં મુખ્ય મુખ્ય આસન કેવી રીતે થઈ શકે છે
 તે બતાવવાં યોગ્ય ગણ્યાં છે.

મુખ્ય મુખ્ય આસન કરવાની રીતો.

૧ પદ્માસન. પ્રથમ પત્તાંડી વાળી ટટાર બેસવું. અને પછી

જમણા પગની જાંગ ઉપર ડાબો પગ ચઢાવવો અને ડાબા પગની જાંગ ઉપર જમણો પગ ચઢાવવો. પછી દ્રષ્ટિને બે નાસિકાની વચ્ચે ભ્રુમધ્યમાં રાખવી અને બંને હાથ ચત્તા રાખી ધુટણ ઉપર મૂકી અંગુઠા પાસેની આંગળીવાળી અંગુઠાને અડકાડી બેસવું. તેને પદ્માસન કહેવાય છે.

૨ સિદ્ધાસન. ડાબા પગની એડી ગુદા અને લિંગ એ બંનેના વચ્ચેના ભાગમાં રાખીને જમણા પગની એડી લિંગની ઉપલે પાસે મૂકી, હરપચી હૃદયને અડકાડીને દૃષ્ટિ બંને ભ્રુમધ્યમાં રાખવી અને ઝાડના થડની મારફત આપણા શરીરને સીધું રાખવું વાંકું ન લાગવું. અને બધી ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં વર્તાવવી. તેને સિદ્ધાસન કહે છે.

૩ વીરાસન એક પગ જમણી જાંગ ઉપર અને એક ડાબી જાંગ ઉપર લાગીને બેસવું તેને વીરાસન કહે છે.

આજ પ્રમાણે બીજા આસન કરવાની જુદી જુદી રીત લખાયેલી છે. પણ આપણને હાલ જરૂર પડતાં આસનનું વર્ણન આવી ગયું હોવાથી તે સર્વ આસનને લખી આ વિષયને વધુ લખાવવો યોગ્ય ગણ્યો નથી.

પ્રાણાયામમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ આસન જે હોય તેનેજ આપણે સાધવાની જરૂર છે. વિચાર કરીને જેતાં સર્વ આસનમાં પદ્માસન અને સિદ્ધાસન એ બંને ધણાં ઉપયોગના છે, આ બંને આસનમાંથી ગમે તે એકને સિદ્ધ કરી આ વિદ્યામાં અભ્યાસ આગળ વધારવાની જરૂર છે.

આસન કરવાની જરૂર આપણને શાથી છે ? તે પ્રશ્નનું નિરાકરણ

ધણીજ સહેલાઈથી થઈ શકે છે. અને તે સરળ શબ્દોમાં સમજાવીએ તો એટલુંજ છે કે આસન કરીને બેસવાથી શરીરમાં શ્વાસોશ્વાસની ગતિ જે પ્રમાણમાં થવી જોઈએ તે પ્રમાણમાં થાય છે. વાંકા વળીને ન બેસવું એવું જે ઘણે પ્રસંગે વિદ્વાનો તરફથી કહેવામાં તથા લખવામાં આવે છે તે શા કારણથી તેનું કારણ અત્ર આપણુ સર્વને સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે એટલું પણ જણાવવાની અગત્ય છે કે આધુનિક નિશ્ચયોમાં છોકરાને લખતી વખત ફેફસાં દબાય તેવી રીતે બેસાડવામાં આવે છે. અથવા છોકરાં પોતેજ તેવી રીતે બેસીને ઘણો વખત કામ કરે છે. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમની આરોગ્યતા ખગડે એ સ્વાભાવિકજ છે.

હમેંશાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ ખરાબર થાય તે અર્થે ટટાર બેસવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. તેમજ ચાલતી વખત પણ શરીરની ઢીલી સ્થિતિ રાખી ચાલવાથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ખરાબર ન થઈ શકતી હોવાને સખએ ગેરલાભજ છે. અને તેથી ટટાર થઈને ચાલવાની જરૂર છે.

ટટાર થઈને ચાલવાની અને ટટાર બેસવાની આપણુને જરૂર છે તેનું બીજું કારણ પણ આપણુને મળી આવે તેમ છે. અને તે આ છે.

કોઈપણ એક ખાલી વસ્તુને જે આપણે સિધિ રાખી પછી તેમાં કાંઈ પદાર્થ નાંખીએ છીએ તો તેમાં વધારે ભરાય છે. પરંતુ તેની તેજ વસ્તુને વાંકી વાળીને પછી જે તેમાં કાંઈ નાંખવામાં આવે તો તેમાં તે સિધિ હતી ત્યારે જેટલું રહી શકતું હતું તેનાથી એટલું રહી શકે છે, દાખલા તરીકે એક કાદવની ગોળી લ્યો. અને

તેને સિધિ રાખી તેમાં પાણી અથવા કાંઈ અનાજ ભરો, અને પછી વાંકી રાખી ભરો. આમ કરવાથી તમને તરતજ સમજાશે કે સિધિ સ્થિતિમાં જ્યારે ગોળી હતી ત્યારે તેમાં જેટલું રહેતું તેટલું વાંકી સ્થિતિમાં રહેતું નથી.

આ સહેલા દ્રષ્ટાંત અનુસાર આપણે આપણા શરીરચત્રનું પણ સમજવાનું છે. તે જે સિધિ સ્થિતિમાં હોય છે તે તેમાં રહેલાં ફેફસાં પોતાનામાં વધારે શ્વાસ ભરી શકે છે. અને તેમાં વધારે શ્વાસ ભરાવાથી તે વધારે શુદ્ધ અને વધારે કામ કરવાના અભ્યાસવાળાં થઈ રહે છે. આસન કરવાથી આપણાં શરીરની ટટાર સ્થિતિ રહેતી હોવાથી ફેફસાં શ્વાસ લેવા મૂકવાનું કામ બરાબર રીતે કરી શકે છે તેથી પ્રાણાયામમાં આસનની જરૂર છે એમ જે આ પ્રકરણના શરૂઆતના ભાગમાં કહેવામાં આવ્યું છે. તે કેટલું બધું સાચું છે તે આપણને સમજાયા વિના રહેતું નથી.

આસનના સંબંધમાં હવે એકજ બાબત કહેવાની બાકી છે અને તે કહી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

આપણે અત્યાર સુધી આસન ક્યાં ક્યાં જરૂરનાં છે વીગેરે બાબત કહી આસનનું અંતર (અંદરનું) સ્વરૂપ વર્ણવી બતાવ્યું છે પણ હવે બાહ્ય સ્વરૂપનું વર્ણન કરવાનું અવશેષ હોવાથી હુંકામાં તે લખીએ છીએ.

જેના વડે આપણાથી સ્થિર બેસાય તેને આસન કહે છે. આ આસન સ્વચ્છ ભૂમિમાં કરવું જોઈએ. અર્થાત્ જે જગ્યા સ્વચ્છ અને ખાડા ટેકરા વગરની હોય તેવી જગ્યામાં આસન કરવું જમીનની ઉપર દર્બાસિન નાંખી તેના ઉપર મૃગયર્મ નાંખી બેસવું. શરૂઆતના

અભ્યાસકોને જેસવાની સવડ પડે તે અર્થે નીચે જમીન પોચી રાખવી. અથવા નીચે દર્બના આસનની ઉપર અને મૃગચર્મના આસનની નીચે ગલીયાના જેવી કોઇ પોચી વસ્તુનું આસન નાંખવું. આમ કરવાથી જેસવાની બહુ સવડ પડશે. અને વધારે વખત જેસી શકાશે.

આસન કરીને જેસવાથી સર્વઆતમાં કષ્ટ જણાય છે. પશુ દુઃખવા માંડે છે. પણ તેનાથી હિંમત ન હારતાં ક્રમમાં મંડ્યા રહેવાથી અધિક અધિક લાભનાં દર્શન થશે. કોઇ પણ વસ્તુ તેના અભ્યાસ વગર તુરત સિદ્ધ થઇ શકતી નથી. મોટા વકીલ બારીષ્ટરની પરિક્ષા આપવી હોય તો તેમાં પણ તુરત પાસ થઇ જવાતું નથી. પણ અભ્યાસની જરૂર પડે છે. તેમ આ બાબતમાં પણ અભ્યાસ વધતાં આપણને આ આસનની રીતી સરળ થઇ જાય છે. જે કોઇ મનુષ્ય આરંભમાં એકદમ કલાક જે કલાકનું આસન કરવાનો નિશ્ચય કરે છે તો તે તેનાથી સિદ્ધ થઇ શકતું નથી. પણ ધીમે ધીમે કરવાથીજ થાય છે. આજે દશ મીનીટ આસન કરીને જેસતા હોઇએ. અને તે આપણાથી સુખપૂર્વક જેસી શકાતું હોય તો પછી પંદર મીનીટ જેસવાનો અભ્યાસ પાડતાં તેમાં કઠણ લાગતું નથી. આમ હોવાથી આ આસન સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે તેમાં ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધારવાની જરૂર છે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

ઉપયોગી બાબતો.

૧ પ્રાણાયામ કરતી વખત આપણે હંમેશા નાક વાટે શ્વાસ પ્ર-
શ્વાસની ક્રિયા કરવી જોઈએ. ધણાં મનુષ્યો પ્રાણાયામ કરે છે. નાક
વાટે શ્વાસને ઉંચો ચઢાવે છે. અને થોડીવાર રોકી રાખી પછી એક-
દમ મુખથી તે છોડી દે છે. આ ટેવ અત્યંત હાનિ કરનાર છે.
તેથી તેનો જેમનામાં વાસ હોય તેમણે તત્કાળ તેને દૂર કરવી અ-
ર્થાત્ એ ટેવને છોડી દેવી જોઈએ. એમને એમ પણ આપણે એ
ટેવ રાખવી જરૂરની નથી. અર્થાત્ પ્રાણાયામ ન કરતા હોઈએ તેવા
સમયમાં પણ મુખવાટે શ્વાસ લેવો અથવા મૂકવો ન જોઈએ, કેટલાક
પ્રસંગમાં જોવામાં આવે છે કે ધણાં મનુષ્યો કોઈ એવું શારીરિક મ-
હેનતનું કામ કરે છે કે પછી તરતજ મુખથી હાંફવા મંડી જઈ
મુખથી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે. પણ આમ કરવાથી તેમને
થું તુકસાન થાય છે તે તેઓ જાણતા હોતા નથી. જો જાણતા હોય
તો તેઓ કદિ તેમ કરે નહિ.

મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી અનેક રોગ થવાનો પણ સંભવ છે.
રોગોત્પાદક જંતુઓ તથા અશુદ્ધ હવાના અણુઓનો મુખ વાટે
જલદીથી આપણામાં પ્રવેશ થઈ શકે છે. એક પ્રસંગે એક આગ-
બોટમાં એક એવી રોગ ફાટી નીકળ્યો હતો તેના ભોગ જેઓ મુખ
વાટે શ્વાસ લેનાર હતા તેઓ વિશેષ કરીને થઈ પડ્યા હતા. પણ

વર્ગે તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં પણ જણાય છે કે તેઓ પણ ઘણે ભાગે નાક વાટેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ટેવ રાખે છે. નાક વાટે શ્વાસ લેવામાં ઘણો લાભ થાય છે તેનું બીજું કારણ એ છે કે હવા જ્યારે નાક વાટે થઈ આપણા શરીરમાં જાય છે ત્યારે તે સ્વાભાવિક રીતેજ શુદ્ધ થઈને જાય છે. જેમ કોઈ કચરાવાળી ચીજને ગરણી વતી ગાળી નાંખવાથી શુદ્ધ થઈ જાય છે તેમ આ હવામાં પણ ધૂળ વિગેરેના રજકણો તેમજ બીજા સ્થાનને અનુકૂળ અણુઓ હોય છે તે નાક વાટે શ્વાસ લેવાથી નાક રૂપ ગરણીથી ગળાવાથી આવી શકતા નથી અને આવે છે તો થોડાજ આવે છે અને બીજી શુદ્ધ હવા જ આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે હવામાં ઉડતા રજકણો પૈકી કોઈ રજકણ નાકમાં આવી જાય છે તો તરતજ છીંકદ્વારા કુદરત તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. મુખવાટે શ્વાસ લેતા હોઈએ છીએ તો આ પ્રમાણે બનતું નથી અને એવા અણુઓ મુખપૂર્વક મુખદ્વારા થઈ શરીરમાં પ્રવેશે છે.

હવા થંડી હોય છે. અને તેને જ્યારે આપણે નાક વાટે લઈએ છીએ ત્યારે તે જોષ્ઠતા પ્રમાણમાં ગરમ થઈને શરીરમાં પ્રવેશે છે. તેથી પણ નાકવાટે શ્વાસ લેવાની અગત્યનું આપણને બાન થાય છે.

શ્લેષ્મ પડ હંમેશાં શુદ્ધ રાખવું જોઈએ. તેને શુદ્ધ રાખવાના બે ઉપાય છે. એક ઠંડા જળથી તેને ઘોષ મુખ વાટે શ્વાસ લેવા મૂકવાનો અભ્યાસ રાખવો. અને બીજો પ્રાણાયામની રીતીથી તેને શુદ્ધ રાખવો.

૨ પ્રાણાયામ હંમેશાં ટટાર બેસીને કરવાનું કદિ પણ ભુલવું નહિ. ટટાર બેસી પ્રાણાયામ કરવાથી બીજા પણ ઘણા લાભ થાય

છે. અગાઉ ઉપર તેનું વિવેચન થઈ ગયું હોવાથી અત્ર વધુ પિષ્ટ પેષણ કરતા નથી.

૩ નાકમાં કુદરતે સ્વભાવથીજ વાળની રચના કરી છે. આ વાળમાં થઇને આપણે જે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રવેશે છે. તે વખત આ વાળ ગરણીની ગરજ સારે છે. ધણું મનુષ્યો આ નાકના વાળને કપાવી નાંખે છે. પણ આમ કરવામાં તેમની ભુલ થાય છે. એ અત્ર સ્પષ્ટ સમજાય છે.

૪ પ્રાણાયામ કરતી વખત જે તેની સાથે ભાવનાનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તો તે ઘણો લાભ આપનાર થઇ પડે છે, આથી ભાવના યુક્ત પ્રાણાયામ કરવાનો બની શકે તો અભ્યાસ રાખવો.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

યથાર્થ શ્વસનક્રિયા.

આપણે જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ તે શ્વસનક્રિયા કહેવાય છે. તેને યથાર્થ રીતે કરવાની છે. શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ તે જાણ્યા વગર આજે સેન્કડે ૯૯ ટકા મનુષ્ય આ ક્રિયા કરે છે.

સાધારણ રીતે જોતાં જાણાય છે કે આજ ધણાખરા મનુષ્યો શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે. તે માત્ર ઉપર ઉપરથીજ ક્રિયા કરીને મૂકે છે. આથી પરિણામ એ આવે છે કે તેમનાં ફેફસાં બહુજ ઓછી

હવા પોતાનામાં લે છે. ધારો કે એક મનુષ્યના ફેફસાં પ્રત્યેક શ્વાસમાં ૮૦ ધન ઇંચ હવા ગ્રહણ કરવાના સામર્થ્ય વાળાં છે. તે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે તે શ્વસનક્રિયા કરે છે ત્યારે તે અપૂર્ણ અંશે લેવાથી હોવાથી માત્ર ૬૦ ધન ઇંચ હવા તેનામાં પ્રવેશે છે. આથી પ્રત્યેક શ્વાસમાં તેને ૨૦ ધન ઇંચ હવા ઓછી મળે છે. અને તેને પરિણામે આખા દિવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસ ચાલતા તેને દરરોજ દિવસના ૨૪ કલાકમાં ૪૩૨૦૦૦ ધન ઇંચ હવા ઓછી મળે છે. આમ નિત્ય ચાલતાં એક વર્ષમાં તેને કેટલી હવા ઓછી મળે છે તેનું માપ કાઢવું બુદ્ધિમાનને કઠીન નથી.

આ ઉપરથી આપણે શ્વાસમાં ઓછી હવા લઈએ તેથી કેટલું બધું નુકસાન આપણને થાય છે તે કહી શકાતું નથી. હવેથી આ બુદ્ધિને આપણે સુધારવી જોઈએ.

યથાર્થ શ્વસનક્રિયા કેને કહે છે તે સ્પષ્ટ કરવાનો આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ હોવાથી અત્ર તે લખીએ છીએ. ટટાર ઉભા રહેવું. અથવા પદ્માસન કરી બેસવું. પછી ધીમે ધીમે શ્વાસને ખાલી કરતા જવું. ઉદરનો ભાગ ધીરે ધીરે સંકોચતા જવું આથી શરીરના મધ્ય પ્રદેશમાં (Diaphragm) નામના અવયવ ઉપર દબાણ થશે અને પછી સધળો ભાગ હવાથી ખાલી થશે. આ પેટ સંકોચવાની ક્રિયાને આપણા શાસ્ત્રમાં ઉડિયાનબંધ કહે છે. આ પ્રમાણે ફેફસાં પુરે પુરાં ખાલી કર્યા પછી ધીરે ધીરે શ્વાસને લેવો-પૂરવો. પ્રથમ ફેફસાંનો નીચેનો ભાગ પૂરવો માંડવો અને પછી તેમ કરવાથી તમને ઉદર જણે વાયુ ભરાવાથી કુલતું હોય તેવું તમને લાગે થશે. પરંતુ વસ્તુતઃ વાયુ ઉદરમાં ભરાતો નથી પણ ફેફસાંમાં જ ભરાય છે. જેને

શ્વાસ લેવાની ટેવ બરાબર આવડતી ન હોય અને પોતાનું ઉદર કુન્નતું ન જણાય તેણે પેટ ઉપર હાથ મૂકી વાયુ પૂરવો અને તેનાથી પેટને ક્રમે ક્રમે કુન્નતું અનુભવવું. વાયુ બહાર કાઢતી વખત પેટને હાથ વડે સહજ સહજ દાબતા જવાથી ઉદરનો સંકોચ તથા વાયુનું બહાર નીકળવું બહુ સુગમ રીતે થાય છે. આરંભના પ્રવેશકોનેજ પ્રથમ હાથ મૂકવાની જરૂર પડે છે. પણ તે અભ્યાસ વધતાં રહેતી નથી. વાયુને એક સરખી રીતે વચમાં અટક્યા સીવાય ધીરે ધીરે પુરવાથી પ્રથમ ફેફસાંની નીચેનો ભાગ ભરાશે. પછી ઉદર ભરાશે. અને પછી ફેફસાંનો ઉપરનો ભાગ પણ ભરાશે. અને તે પ્રસંગે રહેલી ઉપરની પાંતળીએને તથા છાતીના ઉપરના ભાગને જરા આગળ કાઢવો. આ છેલ્લી ક્રિયા કરતાં ઉદરની નીચેનો ભાગ જરા સંકોચ પામશે.

આ ક્રિયા આરંભના પ્રવેશકો ઓછામાં ઓછી ચાર પાંચ સેન્ડકડથી સાધવા માંડશે તો પછી ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધતા આગળ વધારે વખત તે સાધી શકાશે. આ ક્રિયાને બરાબર રીતે સાધવાથી છાતી તથા ફેફસાંનાં અવયવો સંપૂર્ણ વિકાસને પામે છે. તથા પોતાનામાં શ્વાસોશ્વાસ વખતે લેવાતી હવા વિશેષ પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવા શક્તિમાન થાય છે.

ઉપરની રીત પ્રમાણે આપણા ફેફસાંમાં વાયુને પૂર્યા પછી થોડી ક્ષણ તેને રોડી રાખવાનો અભ્યાસ કરવો. શ્વાસ રોડી રાખીએ ત્યારે શાંતિની અથવા એવીજ કાંઈ બીજી પોતાને અનુકૂળ ભાવના કરવી અને પછી છેવટે ધીમે ધીમે શ્વાસને બહાર કાઢવો. બહાર કાઢતી વખત ઉતાવળ ન કરવી પણ આસ્તે રહીને પવન છોડવો. કેમકે એકદમ ઉતાવળ કરવા જતાં ગેરલાભ થાય છે.

આ સધળી ક્રિયા વર્ણવવામાં આવી છે તેનું સ્વરૂપ તમારા સમજ્યામાં જો તમે જરાપણ આ વિધામાં પ્રવેશ કર્યો હશે તો આ-વ્યંજ હશે. પરંતુ જો તમે તેનાથી અજ્ઞાત હશે તો તે બરાબર તમને સમજાયું નહિ હોય. તેથી આ પુનઃ તેને તે ક્રિયાને સરળ સ્વરૂપમાં વર્ણવી બતાવવા યોગ્ય ધાર્યું છે.

શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે કરવી તેની ટુંક સમજ.

પ્રથમ ટટાર બેસવું અથવા ઉભા રહેવું. ખુદ્ધા ભાગમાં મેદા-નમાં અથવા ઘરની બારી પાસે બેસવાનો મહાવરો રાખવો. કેમ કે ખુદ્ધા હવામાં જીવનતત્વના અણુઓ સંપૂર્ણ અંશે ભરેલાં હોય છે. ટટાર બેઠા પછી પ્રથમ આપણે જે શ્વાસ લઈને મૂકતા હોઈએ તેમ કરી આપણે જેટલો શ્વાસ લીધો હોય તેટલો ડાબા નસકોરા દ્વારા કાઢી નાંખવો. અને તેમ કરી ઉદરને ખાલી કરવું. પછી ધીમે ધીમે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવા માંડવો. લેતી વખત શાંતિના અથવા ગાયત્રી મંત્ર ન જપ કરતા અને તે આપણી શક્તિ પ્રમાણે પાંચ વખત શાંતિના મનમાં ઉચ્ચાર કરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ લીધા કરવો. જેમનાથી ઓછો લેવાય તેને અડચણ નથી. અત્ર માત્ર દ્રષ્ટાંત તરીકે પાંચનો સંખ્યાક આપ્યો છે. શ્વાસ લેવાની રીત અગાઉ આ પ્રક-રણમાં જણાવી છે તેવી રાખવી. આ પ્રમાણે પાંચ વખત શાંતિના મનોમય ઉચ્ચાર થાય તેટલા વખતમાં લીધેલા શ્વાસને રોકવો-કુંભક કરવો, અને તે દશ વખત શાંતિના જપ કરી શકવામાં જેટલો વ-ખત જમ્ય તેટલો વખત રોકવો; અર્થાત્ શ્વાસ લેવામાં જેટલો વખત ગયો હોય તેનાથી ડબલ વખત શ્વાસ રોકી રાખવામાં વ્યતિત કરવો. આ પ્રમાણે કુંભક કર્યા પછી ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ મૂકવો. અને

તેમાં ૧૫ વખત શાંતિના જપ થાય તેટલો સમય વ્યતિત કરવો. અર્થાત શ્વાસ લેવાના સમય કરતાં ત્રણ ગણો સમય તેને છુટો કરવામાં કાઢવો. છુટો કરતી વખત જપ અથવા મારામાં રહેલા સઘળા વિકારભાવો આ શ્વાસ મૂકું છું તેમાં નીકળી જાય છે, અને નવીન લઉં છું તેમાં આત્મભાવો આવે છે એવી ભાવના કરવી.

શ્વાસ લેવામાં આ ક્રિયા કરવાથી સર્વ અવયવોને કસરત મળે છે અને શરીરચત્ર બરોબર રીતે કામ કરે છે, આરંભમાં જરા આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે. પણ અભ્યાસ વધતાં પછી તે એટલું સરળ થઈ રહે છે કે તેના ઉપર ધ્યાન આપવાની બહુ જરૂર રહેતી નથી. પછી આપણે ગમે તે કામ કરતા હોઈએ તોપણ આપણી શ્વસનક્રિયા બરોબર રીતે થયા કરે છે.

પ્રાણાયામની ધણી ક્રિયાઓ આ પુસ્તકના હવે પછીના પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવવામાં આવનાર છે, તેમાં સર્વથી પ્રથમ આ યથાર્થ શ્વસનક્રિયાની બાબત છે. જેમનાથી યથાર્થ રીતે શ્વસનક્રિયા સાધી શકાઈ નથી તેમનાથી હવે પછીની પ્રાણાયામની ક્રિયા પણ સધાવી મુશ્કેલ છે. આમ હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાની પ્રથમ અગત્ય છે. પાયા વગર ઘર જેમ ટકી શકતું નથી તેમ આ શ્વસનક્રિયાની રીત બરોબર સિદ્ધ કર્યા વગર પ્રાણાયામની વિદ્યામાં પણ આગળ વધી શકાતું નથી; માટે આ ક્રિયા જેમને સાધતા કંટાળો આવે તેમણે પણ તેમાં બળાત્કારે પ્રેમ પ્રકટાતી હૃદયના ખરા ભાવથી તે સાધવી જોઈએ. કેમકે યથાર્થ શ્વસનક્રિયા એ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ છે.

હવે આ પ્રમાણે જો આપણે યથાર્થ રીતે શ્વસનક્રિયા કરીએ તો

તેનાથી આપણને શું શું ફાયદા થાય છે તેનો વિચાર કરવો જરૂરનો છે. કેમકે આ ક્રિયા સાધવામાં માથાકુટ છે પણ તે સાધવાથી કેવા ઉત્તમ લાભ એ આપે છે તે જાણવું જરૂરનું છે. ઔષધ ઉપરથી ક. ડવું લાગે છે પણ તે પીધાથી જેમ ગુણુ કરે છે તેમ આ ક્રિયાને બદલે તેના ખરા રહસ્યને ન સમજનાર પુરૂષ માથાકુટ ગણતા હોય પણ તે સાધવાથી શું લાભ થાય છે તે તેને જાણવું અવશ્યનું છે.

આ ક્રિયાને ખરાખર રીતે સાધનારની જઠર અને પચનક્રિયામાં કોઈ દિવસ પણ બગાડો થતો નથી. જઠર અને પચનક્રિયા પોતાનું કામ નિર્ભય રીતે બજાવતાં હોય છે તેમને આ ક્રિયા કરવાથી દિગુણુ બળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ ક્રિયા કરનારને અજીર્ણ, બંધકોશ વિગેરેની ફરીયાદ રહેતી નથી.

સળેખમ થયું હોય અને આ ક્રિયા સાધી હોય તો થોડાજ વખતમાં તે મટી જાય છે. તથા જેમને પોતાના ચહેરાને ગુલાબીરંગના કરવા હોય, શરીરને સ્વચ્છ રૂધિરથી ભરપૂર કરવું હોય તેમને પણ આ ક્રિયા સમાન લાભ આપનાર ખીજી કોઈ ક્રિયા નથી.

ધ્વાસનો રોગ ક્ષયરોગ વિગેરે ભયંકર બ્યાધિઓ આ ક્રિયાને કરનાર મનુષ્યને કોઈ પણ દિવસ થતા નથી અને થયા હોય છે તો તે મટી જાય છે.

આ સીવાય ખીજી પણ અનેક લાભ આ ક્રિયાને સાધવાથી થાય છે. આમ હોવાથી સુખેચ્છકે કોઈ દિવસ પણ આ ક્રિયા સાધવામાં પ્રમાદ સેવવો જરૂરનો નથી એ સર્વ વિવેકી વાચકોને સ્પષ્ટ થયું હશેજ.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

શરીરમાં રહેલાં સાતચક્રો.

મનુષ્યશરીર હાડ, માંસ અને રૂધિરથી ભરપુર છે એવું કથન કરી માનવ તત્ત્વના યથાર્થ માહાત્મ્યને ન જાણનાર મનુષ્ય મનુષ્યશરીરને નિંદે છે. અને તે ‘કાયા કક્ષેવર કારમું છે ગંદકીનો ધાડવો,’ એ પ્રકારના વચનથી પ્રસિદ્ધજ છે. તથાપિ જેમને પોતાનામાં સહજ પણ આંતરશક્તિનો વિકાસ થયો છે તેઓ આ તત્ત્વમંદિરને અઘૌકિક મંદિર ગણે છે. અને તેની ઘટના જોઈ તે સંબંધમાં વિચાર કરતાં ભારે મુંઝવણમાં પડી જાય છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આજે ઘણો સમય થવા છતાં આ બાબતનાં ભારે શોધખોળ કરે છે. પણ હજી સુધી તેઓ આ માનવશરીરના અને પ્રાણુતત્ત્વનાં બરા સ્વરૂપ ને જાણી શક્યા નથી. આપણા પૂર્વકાળના ઋષિ મુનિઓએ આ સંબંધમાં જેટલું સ્પષ્ટ કર્યું છે તેટલું હજી કોઈએ પણ કર્યું નથી.

આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ જણાવે-છે કે આપણાં શરીર-રમાં સાત ચક્રો રહેલાં છે. આં સાત ચક્ર પ્રાણાયામના પ્રયોગ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. અર્થાત્ આપણે પ્રાણાયામ જો આ ચક્રની ભાવના સાથે કરીએ તો વિશેષ ફળ આપે છે તેથી અત્ર આ પ્રકરણમાં તે સંબંધી વિચાર કરવો યોગ્ય ધારીએ છીએ.

પ્રથમ આપણે એ ચક્રો ક્યાં ક્યાં છે અને તેમનાં નામ શું છે તે અલ્પમાં જણાવીએ છીએ. જેમને તે વિસ્તારથી જોવાની ઇચ્છા

હોય તેમણે અન્ય ગુંથોમાં જોઇ પોતાની ધમ્મા પૂર્ણ કરવી.

શરીરના ગુદાસ્થાન અને જનનેદ્રિયની મધ્યમાં ચતુર્દલ ચક્ર (Psivic Plexus) આવેલું છે. કેટલાક તરફથી એ ચક્રને આધારચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે, એના અધિપતિ ગણપતિ છે. આ ચક્રમાં જ્યોતિષ્મતી ભગવતી કુંડલિની છે.

૨ પટ્ઠલચક્ર (Hypogastric Plexus) આ શરીરમાં નાભિસ્થાનની નીચે લિંગના પશ્ચિમ ભાગ ઉપર આવેલું છે. એને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પણ કહેવાય છે. અને તેના અધિપતિ બ્રહ્મા છે.

૩ દશદલ ચક્ર (Epigastric Plexus) આ નાભિસ્થાનમાં આવેલું છે. એને મણિપૂરક ચક્ર (Solar Plexus) પણ કહેવામાં આવે છે. તેના અધિપતિ ભગવાન વિષ્ણુ છે.

૪ દ્વાદશદલ ચક્ર (Cardiac Plexus) હૃદયમાં આવેલું છે. એને અનાહતચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે અને તેના અધિપતિ ભગવાન શંકર છે.

૫ પેડશદલ ચક્ર (Carotid Plexus) કંઠમાં આવેલું છે. એને વિશુદ્ધિ ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેના અધિપતિ ભગવાન રૂદ્ર છે.

૬ દ્વિદલચક્ર (Medulla Oblongata) બ્રુકુટી સ્થાનમાં આવેલું છે. એને આગા અથવા સિંદુસ્થાન પણ કહેવાય છે.

૭ સહસ્રદલ ચક્ર (Brain) મસ્તકમાં છે. એને બ્રહ્મચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેમાં સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ પરમાત્મા રહે છે.

આ પ્રમાણે આપણાં સાત ચક્ર રહેલાં છે. કોઇને શંકા થશે

કે ચક્ર એટલે શું. ? માટે અત્ર તેના ઉત્તર આપીએ છીએ.

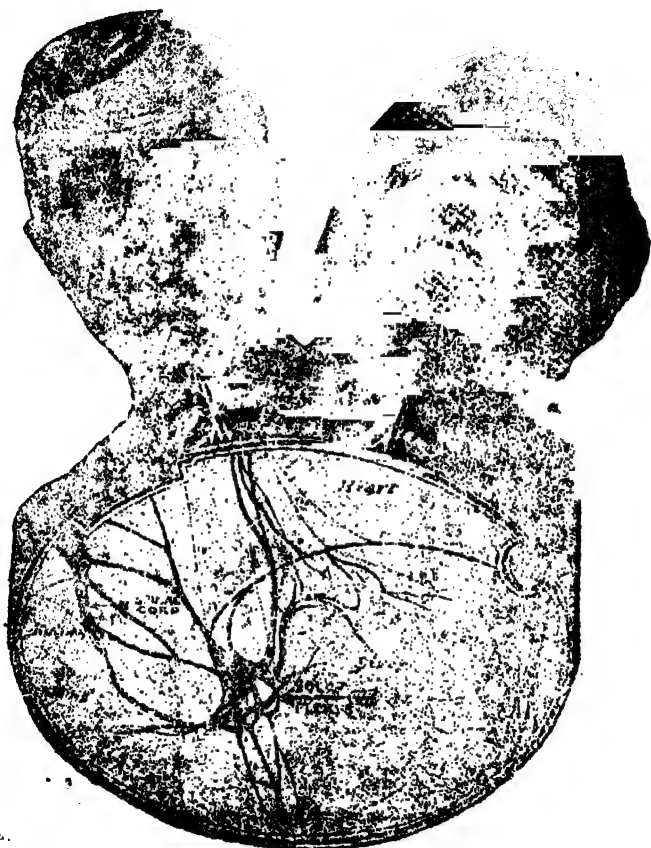
આપણાં શરીરમાં રહેલી નસોની ગ્રંથીનો સુષુમ્ણા નામની સુખ્ય ગ્રંથી સાથે સંબંધ થાય છે ત્યાં એ નસોના સમુહનું ગુચળું વળે છે. એને ચક્ર કહેવામાં આવે છે. કેટલાક એને કમળ પણ કહે છે. આ નસોના ઝીણાં ઝીણાં તાંતણાને ' દલ ' કહેવાય છે. આગળ આ પ્રકરણમાં એક મણિપૂરક ચક્રનું ચિત્ર આપવામાં આવ્યું છે તે જોતાં આ બાબત વધારે સ્પષ્ટ થશે, અને ચક્ર કેવા હોય છે તેનું બાન થશે.

શરીરમાં રહેલાં આ સાત ચક્રોમાં જ્યારે આપણે પ્રાણને પ્રાણાયામના પ્રયોગ વડે યોગ્ય દિશામાં ટ્રેરીએ છીએ ત્યારે પરમાત્મ દર્શન પણ થઈ શકે છે. તત્ત્વમસિ એ મહાવાક્યની ત્યારેજ આપણને આપણામાં પ્રતિતિ થાય છે; વસ્તુતઃ આપણે પરમાત્માના અંશરૂપ છીએ એવું બાન પ્રાણાયામના પ્રયોગમાં આગળ વધવાથી થાય છે.

જેમ એક માળ ઉપર ચઢી દિવાનખાનામાં જવું હોય તો પ્રથમ તે માળના પગથીયાં ચઢવાં પડે છે તેમ આ પરમાત્માને જાણવાનાં પણ આ વિવિધ ચક્રરૂપી સાત દ્વાર છે. અને તેમાં થઈ પ્રવેશ કરવાથી આપણા ઇષ્ટિસતાર્થ સિદ્ધ થઈ શકે છે.

આ ચક્રો કેવાં છે તેના ચિત્ર આપી સમજાવવાનો વિચાર હતો પણ તેમ કરવા જતાં ખર્ચ ઘણો વધી જતો હોવાથી હાલ તે બાબત મુલતવી રાખી છે. ભવિષ્યમાં બનશે તો તે આપવામાં આવશે અત્ર માત્ર એ સાત ચક્રોમાંના મણિપૂરક ચક્ર સંબંધી વિચાર કરીએ છીએ.

૧ નીચેનું ચિત્ર મણિપૂરક ચક્રનું છે. અંગ્રેજીમાં એને (Solar



Plexus) સોલર પ્લેક્સસ કહે છે. આ મણિપૂરક ચક્ર ક્યાં છે ? તે ઉપરના ચિત્ર ઉપરથી જણાશે મણિપૂરક ચક્ર એ એક જ્ઞાનતંતુ-ઓનું પ્રભવસ્થાન-ઉત્પત્તિસ્થાન છે, અને તેની શાખા હૃદય ઇન્દ્રિયાદિમાં રહીને આખા શરીરમાં વ્યાપેલી છે. આપણને થતા મનોવિકારનું મૂળ સ્થાન આ મણિપૂરક ચક્ર છે. તેથી તેને યથાર્થ રીતે વિકસીત રાખવાથી આપણી ઇષ્ટિત વસ્તુ મળી જાય છે. ઝાડના મૂળમાં પાણીનું સીંચન કરવાથી જેમ તે પ્રફુલ્લિત પામે છે. તેમ જ્ઞાનતંતુના મૂળ મણિપૂરક ચક્રને યોગ્ય ક્રિયા કરી પ્રફુલ્લ રાખવાથી જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થઈ શકે છે.

મણિપૂરક ચક્ર જેમ જ્ઞાનતંતુઓનું તથા મનોવિકારનું મૂળ છે તેમ જીવનનું મૂળ પણ તેજ છે. આ ઠેકાણે જીવનતત્વનો સંચય થાય છે. તેથી આ ચક્રને વિકસીત રાખવાથી જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થઈ શકે છે એટલું જ નહિ પરંતુ જીવનતત્વમાં પણ વધારો થાય છે. અને જીવનતત્વમાં વધારો થતાં-આયુષ્યનો વધારો થાય છે.

આપણને પ્રસંગે હર્ષ થાય છે, પ્રસંગે ખેદ થાય છે ત્યારે આપણા આ મણિપૂરક ચક્રની સ્થિતિમાં વિકાસ તથા સંકોચ થાય છે. અને તેથી મણિપૂરક ચક્ર હર્ષ શોકનું પ્રભવસ્થાન છે અને તેને સર્વદા વિકાસવાળી સ્થિતિમાં રાખવાથી આપણને સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત રાખનાર પ્રણાયામ શરીરને શિથિલ કરવું અને ચત્તા સુધે જવું. ઓશીકાની જરૂર નથી. હાથ લાંબા રાખવા અને હાથેળાઓ ચત્તી રહે તેમ કરવું પછી થોડીવાર શાંતિ ના વિચાર કરતા પડી રહેવું અને ત્યારબાદ દિધે શ્વાસ લેવા શ્વા-

સવડે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરવાં. બે એક પગ શ્વાસ રોકી રાખવો. પછી પેટને સંકોચવું અને શ્વાસને ફેફસાંના ઉપરના ભાગમાં લેવો. પુનઃ ત્યાં પણ શ્વાસ બે પગ રોકી રાખવો. પછી છાતીને સંકોચવી અને બળથી રોકી રાખેલા શ્વાસને નાબિતળે આ મથિપૂરક ચક્ર છે. એમ ધારી ત્યાં તેની ભાવના કરવી, ક્રિયા કરતી વખતે મુખને બંધ રાખવું અને નવો શ્વાસ લેવો નહિ, તેમ મૂકવો પણ નહિ. મથિપૂરક ચક્ર આગળ શ્વાસને રોકતાં ભાવનામાં ધારવું કે મારું મથિપૂરક ચક્ર પ્રકુપ્ત થાય છે અને તે અત્યંત વિકાસ પામે છે બે પગ આ પ્રમાણે શ્વાસને રોકી પુનઃ તે ધીરે ધીરે ફેફસાંમાં લાવવો. ત્યાં સહજ તેને રોકી રાખી નાકવાટે તેને શાંતિથી કાઢવો. હવા અને પ્રકાશવાળા સ્થાનમાં ઉઘાડા શરીરે માત્ર એક ધોતીયું પહેરીને આ ક્રિયા કરવી. જમને પોતાના ગૃહમાં હવા અને પ્રકાશની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે નદીતટે, ખેત-રેમાં, બાગમાં, વગેરે ખુલ્લી જગ્યાઓમાં આ ક્રિયા કરવી.

આરંભમાં આ ક્રિયા ધીમે ધીમે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો. એકદમ ડૂળ લેવાની લાલસાએ તે હદ ઉપરાંત કરવી નહિ. સદૃશુર-સાહ્યને પ્રાપ્ત મનુષ્યે આ ક્રિયા સદૃશુરશ્રીની આરાધનાસાર કરવી. તેનાથી ધાર્યા કરતાં અધિક લાભ થાય છે.

કોલેરા, પ્લેગ ઇત્યાદિ બ્યાધિઓમાં ધણુ ડોક્ટરો રોગીને દારૂ આપે છે. આથી તેમનાં શરીરમાં સહજ જાગ્રતી રહે છે. પણ આ જાગ્રતી માત્ર બહારનીજ હોય છે, અને થોડા વખતમાં રોગી મરણ પામે છે. વળી કેટલાક ડોક્ટરો અમુક અમુક બ્યાધિઓમાં ઉત્તેજક દવા (Stimulant) આપે છે. તેનાથી પણ હાનિજ થાય છે. આ મથિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયા કરવાનું બે ડોક્ટરો

તરફથી પ્રભોધવામાં આવે તો ઘણાં દિવસના જડમૂળ ધાલી બેઠેલા બાધિઓ પણ મટી જવાનાં સંભવ આવે છે.

આપણને બ્યારે ક્રોધ, ગ્લાનિ, વિપત્તિ, શોક ઇત્યાદિના પ્રસંગો આવે ત્યારે આ ક્રિયા કરવાથી આપણા દુઃખનું શ્વમન થાય છે અને દિવસમાં એક બે વાર આ ક્રિયા કરવાથી આપણું શરીર નિરામય આરોગ્ય યુક્ત સ્થિતિવાળું થઇ રહે છે, આપણને સત્ય આનંદનું ભાન થાય છે અને આપણું જીવન સુખમય બની રહે છે.

સિદ્ધ અને ઋષિ મુનિઓ જ્યાં જાય છે, ત્યાં પોતાના પ્રભાવ તથા ઓજસવડે અદ્ભુત પ્રકાશને પાડે છે; તેમના સંગમાં જે મનુષ્યો આવે છે તેમને શાંતિનું ભાન થાય છે. તેમ આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરનાર મનુષ્ય સર્વની પ્રીતિનું પાત્ર થઇ પડે છે. મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયા એ ઉન્નતિના માર્ગમાં આવવાની ક્રિયાસમાન અઘ્રોક્ષિક ફળને આપનારી છે.

બુદ્ધિહીન મનુષ્યો પોતાને લાગેલ થાક ને ઉતારવા અથવા કોઇ દુઃખના પ્રસંગને સમાવવા દારૂ, તાડી, અપ્રીણ, ભાંગ, ગાંબે ઇત્યાદિ માદક પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. આ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાથી તેઓને પ્રથમ વિશ્રાંતિ મળતી હોય તેમ જણાય છે, પણ તે વિશ્રાંતિ સ્થાયી નથી. તે અદ્ય સમયની ક્ષણિક મૃગજળવત અથવા ઓલવાય જતા દિવાના જેવી ખોટી હોય છે. અને તેથી દરેક બુદ્ધિમાન મનુષ્યે અવસ્ય તેનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. અને આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરનાર ક્રિયા આશ્રહ અને ઉત્સાહથી કરવી જોઇએ. આ ક્રિયાથી યથાર્થ વિશ્રાંતિ મળે છે કહ્યું છે કે—

‘ચંદુલ ભાંગ અપ્રીણ લિયે,
કોઈ ગાંબ અરસ ચઢાવે;

, એહિ નિશા સખ ચાર ઘડીકા,

ચાહે શો લાય ખવાવે.

‘નૃસિંહ ખુમારી ના ટરેરે,

અજર નિશા હે હમાર.

ખચન કોહુ સુનિયોરે સુનનાર.

શ્રી નૃસિંહવાણીવિલાસ પુસ્તક. ૧

અર્થાત્ અશ્વીણ માંગ વગેરે નીશા (કેશ)ની અસર જે ચાર ઘડી રહે છે પણ પાછળથી તેની કેશ ઉતરી જતાં તેનો નાશ થાય છે. પરંતુ આ ક્રિયા કરવાથી અજર નિશા ચઢે છે- અને તેનો કોઈપણ દિવસ નાશ થઈ શકતો નથી.

ક્ષય અને દમ જેવાં બંધકર અને અસાધ્ય વ્યાધિઓ આ ક્રિયા કરવાથી સારા થઈ જાય છે. ફેફસાંને કસરત ન મળવાથી તથા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરોબર ન થવાથી ક્ષય તથા દમ થાય છે. એમ પશ્ચિમના અનેક વિદ્વાન ડોક્ટરોનું માનવું છે. આ ક્રિયાથી ફેફસાં સુધરે છે. અને તેના પરિણામમાં પૂર્વોક્ત વ્યાધિઓ પણ મટે છે.

વનસ્પતિવર્ગ તરફ દૃષ્ટિ નાંખતાં તેઓ સૂર્યના પ્રકાશ વડે ધણી વૃદ્ધિ પામતાં હોય તેમ જણાય છે. કોઈ દિવસ વાદળ હોય અથવા મહાજળ હોય છે ત્યારે સૂર્યના પ્રકાશનાં કિરણો આપણી પૃથ્વી ઉપર ન્યૂન પ્રમાણમાં પડે છે. તેથી તેવા દિવસમાં આપણને તેમજ વનસ્પતિ વગેરે સર્વને સહજ અપ્રસન્નતાનું ભાન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ સૂર્યનો પ્રકાશ જે થોડા દિવસ આપણી પૃથ્વી ઉપર પડતો બંધ થઈ જાય તો આ આખી પૃથ્વી નાશ પામે એમ છે. અને આ ઉપરથી અત્ર સિદ્ધ થાય છે કે સૂર્યનો પ્રકાશ

એ જીવનદાતા છે. હવે આપણે જેમ આ બહારના સૂર્યને જોઈએ છીએ, તેમ આપણા અંતરમાં પણ સૂર્ય છે. આપણા આ સાડાત્રણ હાથના શરીરમાં આપણને આપણે એક સામાન્ય મનુષ્ય ધારીએ છીએ તેવા નથી. પણ ઇશ્વરસ્વરૂપ છીએ. જે પીંડમાં છે તેજ બ્રહ્માંડમાં છે. વાક્ય વડે તેની સાબીતી થાય છે.

આપણા અંતરમાં રહેલો સૂર્ય તે આ મણિપૂરક ચક્ર છે- તેને આપણે રાજસ તામસ આહારરૂપી અબ્રોથી આગ્રહાદિત કરી નાંખ્યો છે. તેથી તે આપણને દૃષ્યમાન થતો નથી. પણ જો આગળ જણાવેલી ક્રિયા પ્રમાણે તેના ઉપરના અબ્રનું નિવારણ કરવામાં આવે તો તે ઝળકી ઉઠે અને આપણું જીવન સુખના સમુદ્રમાં આરી પડે તેમાં સંશય નથી.

મણિપૂરક ચક્રનો જેમ પ્રાણાયામથી વિકાસ થઈ શકે. તેમ વિચારવડે પણ તેનો વિકાસ થાય છે. કેવા પ્રકારના વિચાર કરવાથી તે વિકસીત થાય છે. તે આગળ વિચારના ઉપયોગ સંબંધના સાધનમાં વિસ્તારથી વર્ણવી બતાવવા પ્રયત્ન થશે.

જ્ઞાનવાન થવાને આ મણિપૂરક ચક્રના વિકાસની ક્રિયાના સંબંધમાં ક્રાન્સના પ્રસિદ્ધ પ્રેક્ષિસ? ફ્રેન્કોય ગાયટ થું કહે છે તે જણાવીશું.

આ મણિપૂરક ચક્ર મનોવિકારનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. અર્થાત્ તે બીજું મન છે. તેના ઉપર જે પ્રકારના સંસ્કાર નાંખવામાં આવે છે, તેવું ફળ તે આપે છે, આ ચક્ર જ્યારે વિકસીત રહે છે ત્યારે આખા શરીરમાં બ્યવસ્થા અને પ્રસન્નતા રહે છે. આ ચક્રનો સંબંધ એકલા જઠર સાથે નહિ પણ આખા શરીર સાથે છે. અને તેથી તે અટકતાં આખા શરીરની ક્રિયા અટકે છે. તમારી પાસે ગમે તેટલા

પૈસા હશે. તમે લક્ષ્યાધિપતિ અથવા કરોડાધિપતિ હશે. અથવા તમે એક મ્હોટા નૃપતિ હશે. પણ જો આ તમારું મણિપૂરક ચક્ર વિકસીત ન થયું હશે તો તેનાથી અર્થાત્ તમારી અઠગક સંપત્તિથી તમને સુખ નહિ થશે. તેથી કોઈ પણ પ્રકારે આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરી મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત રાખવું સર્વોત્તમ છે.

*

*

*

*

આ ચક્રને વિકસીત રાખવાની ક્રિયા લખી છે. તેજ ક્રિયા અનુસાર ખીન્ન ચક્રો પણ વિકસીત થઈ શકે છે, જો કે તેમને વિકસીત કરવાની ક્રિયામાં સહજ ભિન્નતા છે. તથાપિ તે સર્વ ભિન્નતાને વર્ણવવાનું હાથપર લેતાં ઘણાજ વિસ્તાર થઈ જાય તેમ હોવાથી આ સ્થળે તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું નથી. અને નીચેના પદ્યદ્વારા શરીરના સાત ચક્રોના સ્વરૂપ આલેખવા કંઈક અંશે પ્રયત્ન કર્યો છે.

શરીરના સાત ચક્ર સંબંધી અવિશિષ્ટ વિવેચન.

૫૬.

અજબ આ રચ્યું તન ચંત્રરે,

ધ્રુમે ઘટ સોહં મંત્રરે;

સોહં સોહં મંત્ર અખંડિત, અંતરમાં જપ થાય,

નાડી સહસ્રો પ્રસરી રહીને; તેજ સ્વરૂપ સુહાય. અ૦

ઇંડા અને પિંગળાને સુષુમ્ણા. એ ત્રણ મુખ્ય જણાય;

શાખા અનેક તે તેથી પ્રકટતી, બહુ બળવાન કથાય. અ૦

ચંદ્ર સમાન ઇંડા સુચળકતી, પીંગળા સૂર્ય સમાન;
 સૂર્ય શશિને અગ્નિ સરીખી, સુષુમ્ણા તે માન. અં
 આધાર પદ્મની નિકટ નિરખતા, સુષુમ્ણાનું સ્વરૂપ;
 પુરણ વિકાસીત હોય ધંતુરો, તેવી તે સોહા અનુપ અં
 શીર શિખર પર છેક ચઢીને, વિરાજતી તે આપ;
 તેની અંતર માંહિ વિલસીત વજા, અદ્ભુત જેનો પ્રતાપ :

અનંત

એજ અખંડીત તેજે મયીને, વજની અંતર માંહિ;
 પ્રવીણ પ્રકાશક ચિત્રીણીચળકે, જેનો અતિ મહિમાય. અં
 ચિત્રીણી મધ્યે બ્રહ્મ નાડીનો, ખીલી રહ્યો સુપ્રકાશ;
 આનંદ આપતી અમૃત ઝરતી. યોગીની પુરતી આશ. અં
 એમ એ ચિત્રીણી ચક્ર કંઈને, લેલીને ઉંચે જાય;
 જાણે સરસ્વતી ઉલટી વહે છે, નાદ મધુર સંભળાય. અં
 (આધારચક્ર)આધાર ચક્રનું સ્થાન ગુહ્યએ, વિસ્તરી પાંખડી ચાર;
 વં શં વં સં બીજ રહ્યા છે, પાંખડીમાં નિરધાર; અનંત
 ચતુર્માત્રા રક્તવર્ણને, દેવ દીપે ગણનાથ;
 શક્તિ તે સિદ્ધિને બુદ્ધિ રહી છે, મુપક વાહન સાથ. અં
 છે નહિ વાયુ અપાન વરતતો; જાણુ વળી આનંદ;
 યોગાનંદ વળી વિરાનંદ, છે નહિ પરાનંદ અં
 અનંત જાપ છસે ઘડી એક, ઉપર પળ ચાલીસ;
 સંખેષ પૃથ્વી તત્વશું એને, ડાકીની શક્તિ કહીશ. અં

રે ગુપ્ત અંતર શક્તિ તણું તે, છે મૂળ મૂળાધર;
 ઉન્નતિ ક્રમમાં, પહેલું પગથીયું, સાધકને નિરધાર. અં
 તેના અધીપ અતિ બળવંતા, દેવ ગણેશ ગણાય.
 શુભ અશુભ સહુ કર્મ મંહિ તે, તેથી પ્રથમ પૂંજાય; અં
 એ મૂળ ચક્રનો જય કરનારો, સર્વ વિધાનો બાણ;
 કુશળ કાવ્યમાંહિ તે થાશે, જગમાંહિ શ્રેષ્ઠ વખણાય, અં
 સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર. ખટ પાંખડીનું ચક્ર બીજું છે. સુંદર સ્વાધિષ્ઠાન;
 બં મં મં ચ રં લં. બીજો, વર્ણ છે પીત સમાન. અજબ
 દેવતા તેના બ્રહ્મા વિરાજે, સાવિત્રિ શક્તિ સુહાય,
 પુલ્લિંગ ઉપર સ્થાન રહ્યું છે, પૂર્ણ રમેગુણ છાંય. અં
 હંસ તણું છે વાહન એમાં, શોભીત છે સ્વલ દેહ;
 બ્રહ્મત સ્થિતિ વૈખરી વાચા, પૃથ્વી તત્ત્વ છે એહ. અં
 એક ઘટીકાને પગ ચાળીશ, ખટ હબારનો બાપ;
 દર્શન કરી લે વાસ વસે છે, વરુણઋષિ તંહિ આપ. અં
 વિકાર અહંકાર આદિ છે, પામત અહિંજ વિનાશ;
 મોહ રહિત ઉત્તમ યોગીનો, રૂડો રૂળે અભ્યાસ, અં
 શરદ ઋતુના ચંદ્ર સરીખો, છે વં કેરો પ્રકાશ;
 નીલકમળ સમ રાકિની દેવી, અંતર કરતી નિવાસ. અં
 અહિંજ સમીપમાં કુંડલીનીને, નીરખી સર્પ આકાર;
 પૂર્ણ અઘોમુખ ધુમ્ર કળાની, રક્ત વરણની અપાર. અં
 સુહાય સાઠા ત્રણ આંટીથી, નિંદ અવસ્થા માંદ;

બ્રહ્મ કરવા જેને મથે છે, હોંસથી યોગી સદાય. અં
 સહસ્ર ફળની કર્ણિકા મધ્યે, પેસી પરમ શિવ સંગ;
 પાંખીને અમૃત વૃષ્ટિ તણે ત્યાં, આણ્વતી શુભ પ્રસંગ. અં
 અજ દેવતા અને પ્રદ્યા ઋષિ છે, છે એ ઘણી બળવાન;
 તે પ્રદ્યારંધ્ર સુધી વિસ્તરતાં, ગુંજતી ભ્રમર સમાન. અં.
 મણિપૂરચક્ર નાભિ મંડળમાં ચક્રે મણિપૂર, છે અબ્જ સરખું નીલ;
 દશઘળ તેનાં સુંદર ખીલે, રીઝે નિરખતા દિલ. અં
 છે હં હં ણં તં થં ઘં ઙં નં પં ફં તે ખીજઃ
 લક્ષ્મી સહિત શ્રી વિષ્ણુવિરાજીત, ગરુડનું વાહન નિજ. અં
 વાયુ ઋષિને સ્વાન અવસ્થા યંત્ર ત્રિકોણ જણાય;
 સોળ ઘડી પણ છેંતાળીશમાં, જપ છ હજાર જપાય. અં
 સમર્થ સંહાર પાલનમાંહિ, પાંખીને ઉત્તમ જ્ઞાન;
 સોહં મંત્રને જપતો જોગી, પામે બધે સન્માન. અં
 અનાહતચક્ર ઉંચે અનાહતચક્ર વડું રાજતું હૃદયસ્થાન;
 કેવું પ્રકાશીત જે અતિ સુંદર, બંધુક પુષ્પ સમાન. અં
 ક થી તે ઠ સુધી અક્ષર શિરપર, ધારી અનુસ્વર ખાર;
 પાંખડી ખારની મધ્યે દિપે છે, ખીજ રૂપે શુભકાર. અં
 પ્રાણવાયુનું ધૂમ્ર મંડળ તે, અંતરમાં બળવાન;
 દેવતા રૂદ્રને ઉમીયા શક્તિ, વર્ણ શશાંક સમાન. અં
 નંદિ વાહનને સુષપ્તિ અવસ્થા, ત્યાંહિ તમે ગુણ છાંય;
 સાક્ષોક્ત્ય મુક્તિપ્રદાઈ ભુમિએ, સામધ્વનિ સંભળાય. અં

છેક ભિતરમાં વમન સરીખું, જળહળ જ્યોતિ લિંગ;
 શુદ્ધ સુવર્ણ સમાન સુહાએ, ભવભય કરતું લંગ. અં
 સોળ ઘડી પણ છેંતાળીશમાં, જપ છ હંતર જપાય;
 પ્રસિદ્ધ વિશ્વ વિષે બહુએનો, પદ્મ કોણ મંત્ર લણાય. અં
 વિશુદ્ધચક્ર વિશુદ્ધ ચક્ર તે સોળ કળાનું વિલસે કંઠસ્થાન;
 જિવ દેવતા ને વિરાટ ઋષિ, શક્તિ અવિદ્યા માત. અં
 અ આ ઈ ઈં ઉ ઊ ઋ ક્ર મૃ મૃં એ ઐ ભાઈ,
 ઓ ઔ અં અઃ સોળ એ સ્વરથી પાંખડી શોળ સુહાઈ;
 ધુમ્ર વરણને વાયુ વાહન છે, જાણુ અથર્વાણુ વેદ;
 જ્વાળા, કળાને તુર્યા અવસ્થા, સમજજો સઘળો ભેદ. અં
 પ્રાપ્તિ તે સાયુજ્ય મુક્તિ તણીરે, ભૂમીકા એ કરનાર;
 બે ઘટિકાને છ પણ અહિં છે, જપ પણ એક હંતર. અં
 પંચવહનન દશભુજ ધારી, શોભીતા ત્રણ લોચન;
 વ્યાધાંબરધર ગિરિજા સંગે, શિવજી અહિં સોભન. અં
 જય કરતા એ ચક્ર તણીરે, સુંદર છે જોગીશ;
 ઈન્દ્રિયજીત પરકાય પ્રવેશે, કુશળ તે જાણીશ. અં
 આજ્ઞાચક્ર આજ્ઞા ચક્ર રહ્યું બ્રુમધ્યે, ચંદ્ર કિરણ સમતેજ;
 પાંખડી બે ત્યાં પ્રકટ પડી છે. હં હં છે બીજ બેજ. અં
 ખટ મસ્તકની દેવી અંતરમાં, હાકીની તેનું નામ;
 વીણા પુસ્તક માળા કરમાં, શોભાવતી શુભ ધામ. અં
 વિધુતવત તાંહિ વિલસી રહ્યું છે, શિવલિંગ તેની મધ્ય;

ઓંકારનું તે ચિન્હ અનુપમ, જોઉં પ્રકાશીત શુદ્ધ. અં
 એજ સુશોભીત આજ્ઞા ચક્રે દર્શન મનજો થાય;
 ભ્રમધ્યથી પણ સહજ ઉચે ત્યાં, બુદ્ધિનું ધામ સુહાય. અં
 બુદ્ધિની ઉપર અર્ધ શશિનું, ચિન્હ કરે અકાર;
 ઉચે સહજ પણ તે થકી બિંદુ, દર્શાવે અર્ધ મકાર. અં
 તંડિપણ શિવજી વિરાજી રહ્યા છે, શશિ સમ શિતળ પ્રકાશ;
 યોગી અતિશય રંજન થાયે, થાય સફળ સહુ આશ. અં
 દેવતા અભિ ચક્રે તણા છે, શક્તિ સુપુગ્ણા સમર્થ;
 પ્રજ્ઞા અવસ્થા અનુપમવાચા, સિદ્ધિ પરમ ત્યાં અર્થ. અં
 એ ઘટિકાને છપળ ઉપર, અક્ષર અંહિ આળીશ;
 અજપા જપની સાચી ગણતરી, એક હજાર ગણીશ; અં
 ઉત્તમ વક્તા ઉત્તમ જ્ઞાની, ત્રિલોક દર્શી શાંત;
 રોગને શોક રહિત સહુનું હિત, કરનાર છે નિર્ભીત. અં
 સહસ્રાલચક્ર શોભે શિખા મંડળની સમીપે સહસ્ર હળનું સ્થાન;
 કોટિક સૂર્યના તેજથી અદકાં, તેજનું તેજ નિધાન. અં
 દેવ સદાશિવ આપ વિરાજે; ઋષિવર પાસ વિરાટ;
 છે મૂળ પાયા શક્તિ પોતે સામ વેદનો પાઠ. અં
 ઉંચી અવસ્થા વિજ્ઞાન કેરી, ગાજે અનુપમ વાચ;
 તત્વાતિત ને બીજનું વાહન, બિંદુ લહાં દિલ રાચ; અં
 સિતરમાંહિ ત્રિકાળ ઝળકતો, કે કહે વિષ્ણુ ધામ;
 શિવ નિવાસ કરે અંહિ એવું, સિદ્ધ કહે છે તમામ. અં

હરીહર પદને દેવી સ્થાને, એજ વધે વખણાય.
 દ્વૈતવિલાસી મંહિ હરજૌરી, નામજ એનું લણાય અ૦
 પ્રવૃત્તિ પુરૂષ રૂપ વળીરે, માને મુનિજન કોઈ;
 નામને રૂપ દિસે જુદવાં પણ, તત્વ રહ્યું એક સોહી. અ૦
 અરૂણ ઉદયના વરણ સરીખું ચંદ્રનું છે દર્શન;
 તેજસ્વી ખાર રાશિ સમ મધ્યે, નિર્વાણ પદ શોભન. અ૦
 બ્રહ્મસ્થાન રહ્યું નિર્વાણે, કંઈક લણે છે હંસ.
 કેવળ મુક્ત આંહિ જીવ થાયે મોહ થતા વિધ્વંસ. અ૦
 બે ઘટિકાને છપળ ત્યાં છે, જપ પણ એક હંસર;
 શુદ્ધ સ્વરૂપે આત્મા શોભે, જળહળ નિરાકાર. અ૦
 અંતિમ ચક્ર ઘણું પણ મુખ્ય કદ્દાં એ, નથી મહિમાનો પાર;
 સંકલના સરવેની તપાસો, રચના વિચિત્ર અપાર. અ૦
 નાદ ધ્રુમે ઘટ સરવની મધ્યે; ગુપ્ત સ્વભાવિક નિત્ય;
 શ્રવણ દહને સાંભળી લેતાં, સાધક થાય પુનિત. અ૦
 મર્મ તે મનમાં માણી લીએરે, એક અખંડિત ધાર,
 રાત દિવસ ઉપદેશ દિએ એ, જીવને પરમ શુભકાર. અ૦
 શ્વાસ સકાર પુરી અંતરમાં, હથી નિસરતો બહાર;
 સઃ તે તે ને હં તે હું છું, થાય ગુપ્ત ઉચ્ચાર. અ૦
 ગુરૂ પ્રસાદે સુષુમ્ણામાં કમપલટે વિપરીત;
 હંસ હંસઃ મંત્ર તણા જપ, જીવ જપે છે ખરચીત. અ૦
 આધાર આદિ ચક્ર તણારે, ગણપતિ આદિ દેવ;

મંત્ર સમર્પણ તેહને કરવા, જપ જપતા તતખેવ. ઓ
 સોહં સોહં ઓમ નિરંતર અંતર માંદ્ય પુરાય;
 સોહં મંત્ર પરમ હિતકારી, શુદ્ધ જપોની સદાય; ઓ
 પ્રત્યેક ચક્રનું સોહં લાવે, પ્રીતે કરી પુજન;
 સો પાન યુક્તિથી ઓમ પરમપદ, પામશે અંશીજન. ઓ
 આનંદ અનહદ વ્યાપી રહેને, લય સહુ થાયે ભજન;
 એક અખંડિત મૂળ જ્યોતિમાં, જ્યોતિ થશેજ નિમજન. ઓ

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ચક્રનો વિચાર સાથે સંબંધ.

ગયા પ્રકરણમાં આપણે જણાવી ગયા છીએ કે આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો રહેલાં છે. આ ચક્રને વિકસીત રાખવાથી જીવનમાં વૃદ્ધિ થઈ શકે તેમ હોવાથી તેને વિકસીત રાખનાર પ્રાણાયામની ક્રિયાનું પણ તેમાં વર્ણન કર્યું હતું હવે એ ચક્રોને આપણે જેવા વિચાર કરીએ છીએ તેવી અસર શાથી થાય છે તે જાણવાનું આપણને અવશ્યનું રહે છે.

આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે વિચાર જે પ્રકારના હોય છે તેવી અસર આપણને થાય છે. એ બાબત હવે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સહજ પણ અવલોકન કરનાર મનુષ્યને સ્પષ્ટ થયા વગર રહે તેમ નથી. વિચાર એ શું છે તેના ખરા સ્વરૂપને ન જાણનાર મનુષ્ય

બહે તેના માટે ગમે તે કહે. પણ એ સત્ય વસ્તુ છે. અને તેથી વિચાર એ એક સર્વોપરીર્ણ છે. એનું હવે કાલના વિદ્વાનોમાં સ્વી-કારાવા લાગ્યું છે. આ વિચારબળના પ્રયોગથીજ કૌનોઆફ જેવી અસાધારણ શોધ થઈ છે. તેથી તેને જે યોગ્ય માર્ગે પ્રવર્તાવવામાં આવે તો આપણને સુખ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. તથા મણિપૂરક ચક્રનો પણ વિકાસ થઈ શકે છે.

પોતાના વિચારવડેજ મનુષ્ય પોતાનો સૃષ્ટિ અને સંહારકર્તા થઈ શકતો હોવાથી વિચારબળનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બાબત ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું ઓછું છે. એવું એક પણ બળ નથી—એવું એક પણ સામર્થ્ય નથી કે જે યોગ્ય માર્ગે વિચારબળનો ઉપયોગ કરવાથી આપણને પ્રાપ્ત ન થાય. આ વિચારબળના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય પ્રકારના ઉપયોગથીજ મનુષ્ય સુખી દુઃખી થાય છે. એવું હવે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ માનવા લાગ્યા છે.

તમારે જેવા થવાની ઇચ્છા હશે તેવા તમે આ વિચારબળના પ્રયોગથી થઈ શકશો એ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ હોવાથી તમારા વિચાર યોગ્ય માર્ગે વહે છે કે ઉંધા માર્ગે તેનો નિર્ણય તમારે ખાસ સાવધાનતા રાખી કરવાનો છે. બરસમુદ્રમાં વહાણનું સુકાન જેમ તે વહાણ હંકારનાર કપતાનના હાથમાં હોય છે. તેમ આ શરીરને સુખ દુઃખ અર્પનાર સાધનનું સુકાન વિચારના હાથમાં છે. કપતાન જેમ સુકાનપ્રતિ બરાબર ધ્યાન આપતો નથી તો વહાણ સંકટમાં આવી પડે છે. તેમ મનુષ્ય પોતાના વિચારરૂપી સુકાન ઉપર ધ્યાન ન આપી તેને યથેચ્છ રીતે પ્રવર્તાવવાથી દુઃખમાં આવી પડે છે.

આ વિચારબળથી આશ્ચર્યકારક કામો પણ કરી શકાય છે.

વિચારબળને કશુંજ અશક્ય નથી. દ્રષ્ટાંત આપી આ વાતની અધિક સાબીતી કરીએ.

એક વખત એક લશ્કરના કેપ્ટનઉપરીને કોઈ કારણસર ધણો ગુસ્સો થયો હતો. અને તેના પરિણામમાં તેનું મૃત્યું થયું. આ પ્રમાણે એકાએક થવાનું કારણ કપતાનના અપાર ગુસ્સાને આભારી હતું. તેના ગુસ્સાના-ક્રોધના વિચારોની અસર તેના શરીર ઉપર તથા હૃદયમાં થઈને અને છેવટે તે મરી ગયો,

અમેરિકાના સેન ફ્રાન્સિસકો ' એકઝામિનર ' નામના પત્રમાં નીચે હકીકત પ્રકટ થઈ છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સનો સેનેટર એ. પી. વિલીયમ્સ નામનો એક માણસ હૃદય રોગથી પીડાતો હતો. તે ધણો પૈસાદાર હોવાથી ફ્રાન્સિસકોની પેલેસ હોટેલમાં રહેતો હતો. અનેક ડોક્ટરોના ઉપચારો થવા છતાં તેની પ્રકૃતિ સુધરી નહોતી. ડોક્ટરોએ તેને પથારીમાંથી ઉઠવાની ના પાડી હતી. ખાવામાં પણ તેને કાંજી વિગેરે પચી જાય એવો ખોરાકજ આપવામાં આવતો હતો. એવામાં એક દિવસ ધરતીકંપ થયો અને વીલીયમ્સ જે હોટેલમાં રહેતો હતો તેને આગ લાગવાનો વખત આવ્યો. ત્યારે હોટેલમાં રહેતા બીજા સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાનો સામાન લઈ નાસવા લાગ્યા. આ જોઈ તેણે પણ વિચાર કર્યો કે મારે મારો સામાન પણ બચાવવોજ જોઈએ. તરતજ તેને બળ આવ્યું. અને પોતાનો સામાન બચાવવાને તેણે સાત માળ સુધી સાતવાર ચઢ ઉતર કરી. ત્યાર પછી હવે તેની પ્રકૃતિ સુધરી ગઈ છે. તેનું જઠર જે પૂર્વે કાંજી જેવો હલકો ખોરાક પણ પચાવી શકતું નહોતું. તે આજે મારેમાં મારે ખાવાના પદાર્થોને પણ ચાવી શકે છે.

સેન ક્રાન્સિસકો ડેલી ન્યુઝ નામના પત્રમાં વિચારબળ સંબંધમાં એક બીજું દ્રષ્ટાંત પ્રકટ થયું છે.

વોલ્ટર સ્ટ્રીટમાં રહેનારી મિસીસ મારગેરેટ હીગીન્સ નામની એક ડોસીને ઘણા સમયથી પક્ષાઘાત થયો હતો. તેના શરીરનો ઘણોખરો ભાગ પક્ષાઘાતથી રહી ગયો હતો. પરંતુ જ્યારે ધરતીકંપ થયો અને સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાનો જીવ બચાવવાને જ્યાં ત્યાં નાસવા લાગ્યા ત્યારે આ ડોસીને પોતાનો જીવ બચાવવાનો પ્રયત્ન વિચાર થઈ આવ્યો. અને તરતજ તેણે પથારીમાંથી ઉઠી બીજા મનુષ્યોની પેડે નાસવા માંડ્યું.

ત્રીજો દાખલો એજ નગરમાં પ્રસિદ્ધ થતું પૂર્વોક્ત પત્ર પ્રસિદ્ધ કરે છે.

મી૦ સી. નામનો એક મનુષ્ય હતો. તેને પુષ્કળ તાવ આવતો હતો. ડાક્ટરોએ તેને સારો થવાની આશા છોડી હતી. ધરતીકંપનો પ્રથમ આંચકો લાગ્યો ત્યારે તેની સારવાર કરવા તેના સમીપ બેઠેલા તેના સંબંધીઓ ત્યાંથી નાસી ગયા આ જોઇ મી૦ સી. ને પણ પોતાનો જીવ બચાવવાની પ્રયત્ન ધમ્મ ધમ્મ તરતજ તે ઉઠ્યો, અને નાસવા લાગ્યો. તેનો તાવ પણ ઉતરી ગયો અને એક અઠવાડિયામાં તેના વજનમાં અધમણની વૃદ્ધિ થઇ.

આવાં ને આવાં સેંકડો ઉદાહરણો અત્ર આપી શકાય પણ તેમ કરતાં આ વિષયનું વિષયાંતર થઇ જવાના બયથો તથા સદ્ધિ-વેકીને આટલાંજ ઉદાહરણ પુરતાં છે એમ સમજી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ છીએ.

આપણે આગળ જણાવ્યું હતું કે મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવામાં વિચારબળની પણ જરૂર પડે છે. અને વિચાર વડે પણ તે વિકસીત રહી શકે છે. હવે આપણે કેવા વિચાર કરવાથી મણિપૂરક ચક્ર વિકાસને પામે તે જણવાનું બાકી રહે છે. તો તે વિચાર આ છે.

શુભ શુભ શુભ શુભ, સધળે વ્યાખ્યું,
દશ દિશ શુભ પ્રસારો છે;
સુખ સુખ સુખ સુખ બાહ્યાભ્યંતર,
સુખમય શબ્દ અમરો છે.

શાંતિ શાંતિ શાંતિ સધળે,
શાંતિ રૂપ વિચારો છે;
આનંદનો મહાસાગર સંકે સ્થળ,
ક્યાંહિ ન જોનો આરો છે.
જીવન જીવન અનવધિ દેશે,
જીવનનો વિસ્તારો છે;
ચિદ્ધન ચિદ્ધન ચિદ્ધન જ્યાં ત્યાં.
ચિદ્ધનનો ચમકારો છે.

આ પ્રકારના જ્વલંત અનિર્વેદવાદના નિશ્ચયવાળા વિચારોનું આપણે સર્વદા સેવવા યોગ્ય છે, તેનાથીજ આપણા મણિપૂરક ચક્રને વિકાસ કરવાના ક્રમમાં આપણે મૂકીએ છીએ. સર્વદા શુભજ જોવું. ભય, શંકા, ક્રોધ, ઈત્યાદિના વિચારો નિર્વેદવાદના છે. તે આપણે સુખની ઇચ્છાવાળાએ જરા પણ સેવવા યોગ્ય નથી. નિર્વેદવાદી અનુખ્ય તો.

શુભમાં પણ એ સર્વદા, અશુભજ જોતો હોય;
હસવા કેરા વિષયમાં પણ એ રોજજ રોય.

x

x

x

નિર્ભયતા જ્યાં હોય ત્યાં, ભયનો કરતો ભાસ;
જ્યાં હોય વૃદ્ધિ બની રહી, ત્યાં તે લહે વિનાશ.

x

x

x

આ પ્રમાણેના નિશ્ચયવાળો હોય છે. તેથી તેનો સંગ કરવો
જરા પણ ઉચિત નથી.

પૂર્વે અર્જુનના પૌત્ર અને અભિમન્યુના પુત્ર પરિક્ષિત રાજાનું
શમિકઋષિના શિષ્યના શાપને લીધે સર્પડંશથી મૃત્યુ થયું હતું.
આથી પરિક્ષિતના પુત્ર જન્મજયે પોતાના પિતાને સર્પડંશ થયેલો
હોવાથી એક નાગયજ્ઞ આરંભ્યો હતો. અને તેમાં નાગ (સર્પ) ને
હોમવામાં આવતા હતા. આ બનાવની વાત તક્ષક નાગ કે જેણે
પરિક્ષિત રાજાને ડંશ કર્યો હતો તેને કાને જતાં તે ગભરાઈ ગયો.
તેણે ધાર્યું કે આપણે પણ યજ્ઞમાં હોમાઈ જવાના. આથી તેના
ચિત્તમાં ધણીજ વ્યગ્રતા પ્રકટી તેથી તે ઇંદ્રને શરણે ગયો. જન્મે-
જયના યજ્ઞમાં ધણા નાગ હોમાયા પણ તક્ષક કાંઈ જણાયો નહિ.
આથી જન્મેજય રાજા તે યજ્ઞ કરાવનાર ઋષિ પ્રત્યે બોલ્યો કે હજી
તક્ષક નાગ કેમ જણાતો નથી. આથી જવાબમાં ઋષિએ પોતાના
યોગ બળના પ્રભાવથી તેને કહ્યું કે તક્ષક ઇંદ્રને શરણે ગયો છે. તે
નાગ લોકમાંથી નાશી ઇંદ્ર લોકમાં આવ્યો છે. જન્મેજય બોલ્યો.
મારા પિતાના શત્રુને અહીં બોલાવો. ઋષિએ જણાવ્યું કે તેણે
ઇંદ્રની સાલ્વતા માગી છે. અને તે ઇંદ્રના ઇંદ્રાસન સાથે ચોંટી ગયો.

છે. અર્થાત્ મરણના બચથી તેણે ઇદ્રાસન સાથે ચુડ ભેરવી છે. જન્મેજયે આ સાંભળી જવાપ આપ્યો કે ઇદ્રાસન સહિત તેને અહીં બોલાવો. ઋષિએ તેવો સંકલ્પ કર્યો અને સ્વાહા કહીને આહુતિ આપવા લાગ્યા. તેટલામાં તો ઇદ્રાસન સહિત તક્ષક સ્વર્ગમાંથી મૃત્યુલોકમાં પડ્યો. પણ ઇંદ્ર સાથે હોવાથી તેણે જન્મેજયનું શાન્તવન કર્યું અને નાગયજ્ઞની સમાપ્તિ કરાવી.

આ સત્ય દ્રષ્ટાંત ઉપરથી આપણે વિચારખજાના અસાધારણ સામર્થ્ય વિષે ધણીજ શ્રદ્ધા રાખવાની છે. ઋષિએ મૃત્યુ લોકમાંથી સંકલ્પ કર્યો કે ઇદ્રાસન સહિત તક્ષક નીચે પડે. એટલે તરતજ તે નીચે પડ્યો. વિચારનું કેટલું બળ ?

વિચારની અસર આપણા મન ઉપર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થાય છે. તેથી આપણે જે પ્રકારના વિચારો કરીએ છીએ. તે પ્રકારનું આપણું શરીર રચાય છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં આપણને તે સમજાતું નથી. પણ સહજ ઉડા ઉતરીને જોઈએ તો આ વાતની તત્કાળ ખાત્રી થશે.

જડ અને ચેતન સર્વ પ્રાણી પદાર્થમાં મનની સત્તા પ્રવર્તે છે. એક પથ્થરમાં, એક વૃક્ષમાં, એક પશુમાં, અને એક મનુષ્યમાં સર્વમાં મનની સત્તા છે. ટુંકમાં આ વિશ્વમાં દૃષ્યમાન થતી દરેક વસ્તુમાં મનની સત્તા છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે કોઈમાં તે વિશેષ જાગ્રત છે. તો કોઈમાં થોડી છે. પણ આ ઉપરથી એમ ન કહી શકાય કે મનની સત્તાજ નથી. મનની સત્તા સર્વમાં છે.

મનની સત્તા સર્વમાં વ્યાપ્ત હોવાથી તે આપણા જઠરમાં છે, આંતરડામાં છે, હૃદયમાં છે, મગજમાં છે, નેત્રમાં છે, કર્ણમાં છે,

કુંઠામાં સર્વ અવયવોમાં છે. દ્રષ્ટાંત આપી આ વાતની અધિક સાબિતી કરીએ.

એક હાર્મોનીયમ અથવા તાઉસ ખરાબર રીતે વગાડી શકનાર મનુષ્યને જુઓ. તે શું કરે છે. તે પોતાનાં વાજીંત્ર વગાડે છે અને પ્રસંગે કોઈની સાથે વાતચીત પણ કરે છે. તે ગમે ત્યાં જુએ છે, પણ પોતાના વગાડવામાં તેને જરા પણ ભુલ આવતી નથી. કોઈ તરતના શિખેલા મનુષ્યને આ પ્રમાણે કરવું હોય તો ધણીજ મુશ્કેલી લાગે છે. આ પમાણે થવાનું કારણ શું ? એજ કે હજી તે શરૂઆતના શિખેલા હોવાથી તેના હાથમાં રહેલ મનની સત્તા જાગ્રત થઈ નથી. અને પેલા ખીજા મનુષ્યના હાથમાં રહેલ મનની સત્તા જાગ્રત થયેલી છે. આથી તે વાતચીત કરવા છતાં અને આડું અવળું જોવા છતાં પણ પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકે છે.

ખીજું દ્રષ્ટાંત બાઈસીકલ ઉપર બેસનાર મનુષ્યનું છે. બાઈસીકલ ઉપર જેને ખરાબર રીતે બેસતાં આવડતું હોય તેણે પોતાના પગમાં રહેલા મનને જાગ્રત કર્યું છે. તેથી તે તેના ઉપર બેસવા છતાં ગમે તે વિચાર કરી શકે છે, તથા ગમે તેમ જોઈ શકે છે. શરૂઆતમાં શિખેલા મનુષ્યથી આમ બનતું નથી. તે જો ગમે તેમ જોવા જાય છે. તો માર્ગમાં કોઈ સાથે અથડાઈ પડે છે.

ત્રીજું દ્રષ્ટાંત તમારા સર્વના અનુભવમાં આવ્યું હશે, તે એ છે કે કોઈ પ્રસંગે તમે એકાદ મેળાવડામાં જાઓ છો. ત્યાં તમારા જોડા બહાર મૂકી મેળાવડાના મંડપમાં બેસો છો ત્યાંથી ઉઠતી વખત તમે જ્યાં તમારા જોડા મૂક્યા હોય છે ત્યાં જાઓ છો અને પહેરો છો. તે વખત જો ખીજા કોઈ જોડામાં તમારો પગ પેસી જાય છે, તો તમે તરતજ તે જોડાને તમારી આંખે જોયા સીવાય પણ પગમાંથી કાઢી નાંખો છો. આમ થવાનું કારણ પણ તમારા પગમાં રહેલા

મનની કેળવાયલી સત્તાજ છે. આજ આટલો સમય થયાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે મનની સત્તા એકલા મગજમાં છે પણ પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ પણ હાલ આ સંબંધમાં ઘણી મહોટી શોધ કરી છે નીચેના વર્ણનથી તે અધિક સ્પષ્ટ થશે.

મગજમાં ભૂરા રંગનું દ્રવ્ય રહેલું છે. આ પદાર્થની બનેલી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ નેત્ર, હૃદય, અને પચનેન્દ્રિય વિગેરે સર્વ ભાગમાં પ્રસરેલી છે. તેમાંથી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ આખા શરીરમાં વિસ્તરેલી છે. મગજમાં રહેલો ભૂરો પદાર્થ જેમ વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનું કામ કરે છે. તેવીજ રીતે આ ગ્રંથિઓ પણ વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય કરે છે. એમ હવે વિદ્વાનોમાં મનાય છે.

આ ગ્રંથીનું સૂક્ષ્મપણે અવલોકન કરનાર મનુષ્યના મનમાં તરતજ આવશે કે મનની અસર શરીરના દરેક ભાગ ઉપર થાય છે. અને વિચાર ઉત્પન્ન થવાનું સ્થાન મન હોવાથી વિચારની અસર પણ આખા શરીર ઉપર થાય છે.

વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થતી હોવાથી આપણે પ્રત્યેક વિચાર એવા પ્રકારના કરવા જોઈએ કે જેનાથી આપણને કંઈપણ લાભ થાય. સામાન્ય વિચાર કરવાથી આપણી મતિમાં અધિક ઉંચાં ગુણો પ્રકટતા નથી. પણ ઐશ વિચારથીજ તે પ્રકટે છે. આથી આપણા વિચારનું સ્વરૂપ તથા આપણો ઉદ્દેશ મહાન હોવો જોઈએ.

પ્રત્યેક વિચાર ફળને આપનાર છે. એમ સમજી કોઈ પણ કુવિચાર ન કરવો. કુવિચાર કરવાથી આપણા તનને, મનને અને દુનિયાને નુકસાન થાય છે.

ક્રમાં સર્વને નુકસાન થાય છે. ત્યારે સુવિચાર લાભ આપનાર છે.

જીવનને વધારનાર ઔષધ સારો વિચાર અને પ્રસન્નતાજ છે. પ્રસન્ન સ્વભાવે સારો વિચાર કરવાથી જીવન અવશ્ય વધે છે. પશ્ચિમની પ્રજામાં આ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી અમે દિર્ઘાયુષી થઈશું એવા વચનો બોલનાર અને તે પ્રમાણે વર્તનાર વિદ્વાનોનું મંડળ પણ સ્થપાયું છે, કોઈપણ વિચાર આપણે અંતરના ઉંડા ભાનપૂર્વક કરવો જોઈએ. તે સત્વર સફળ થાય છે. આંતર મન સાથે સંબંધવાળા થઈ તેમાં એટલે આંતરમનમાં ઉત્તમ વિચારો નાંખવાથી જેમ સારી ભૂમીમાં નાંખેલું અનાજ ઉગ્યા સીવાય રહેતું નથી. તેમ તે ફળ આપ્યા સીવાય રહેતા નથી, ખેડુત ખેતરમાં જઈ ઘડં વાવી આવે છે, અને પછી ઘેર જઈ ખેતરમાં ખાજરી તો નહિ ઉગે એવી શંકા રાખતો નથી. કેમકે તેને ખાત્રીજ હોય છે કે મેં જે વાળ્યું છે તેજ ઉગશે તેજ પ્રમાણે તમે તમારા મન સાથે ઉંડા ઉતરીને સારા વિચાર કરો અને પછી મને ફળ સાંઝ મળશે કે નહિ તેની શંકા ન રાખો. નિશ્ચયપૂર્વક માનો કે તેનું ફળ સાંઝ આવવાનું જ છે. ઘણાં મનુષ્યો સારા વિચાર કરે છે તે છતાં તેમને સાંઝ ફળ નથી મળતું તેનું આજ કારણ છે.

આગળ સમજાવીને સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર આપ્યા શરીર ઉપર અસર કરે છે. તેથી હવે આપણે સારા વિચાર કરવા જોઈએ. સારા વિચાર ક્યા દહેવાય અને નકારા ક્યા દહેવાય તે પણ આગળ સૂચવાયું છે.

હવે આ સઘળા નિશ્ચયો ને સંક્ષિપ્તમાં પાછા વિચારી જાઓ. અને સુવિચારને ધારણ કરી કુવિચાર કરનાર અને સુવિચાર ન સેવનાર મનુષ્ય પ્રતી ગાઓ કે—

તમે સુવિચાર કેમ હજી ધારતા નથી,

ધારતા નથી, કે ધરાવતા નથી.

તમે—

સુવિચાર આ જગતમાં, સુખનું દ્વાર કહેવાય,

તેને ક્યાં નહિ ધારીને, દુઃખમાં તું અટવાય,

અશુભ વિચાર રૂપી શત્રુ તમારાને,

મૂળમાંથી ક્યાં છેદી નાંખતા નથી.

તમે—

વિચારબળ અગાધ છે, નિશ્ચય ત્રિભુવન માંદ,

एकोहं बहु વિચારથી, સૃષ્ટિ ઉત્પત્તિ થાય,

વિચાર રૂપી આ ખડગ તમારૂં જે,

વાપરવાને કેમ શીખતા નથી.

તમે—

શરીર અને આકૃતિ સઉ, વિચરે થશે દીવ્ય,

યથાર્થ તેનું સ્વરૂપ તો, સમજે ત્રિરસા જીવ,

કટી કસીને સુવિચાર પ્રકટાવવા,

પ્રયત્ન શાથી આરંભતા નથી.

તમે—

વિદ્યુતબળથી પ્રબળ છે, વિચાર કેરું રૂપ,

તો પછી નથી કેમ ધારતા, સુવિચાર દિવ્ય અનુપ

અવિચાર આ તમમાં જે વ્યાપ્યો,—તેને,

બ્રહ્મટી ચડાવી કાં કાપતા નથી.

તમે—

કલ્પવૃક્ષ સમ જાણવું, વિચાર કેરું બળ,

ઉત્સાહ તેમાં ધારીને, ગ્રહેવી સુખની કળ,

જીવપાણું આ તમારું દુઃખદાર્ઢ જે,

સુવિચારથી કેમ ટાળતા નથી.

તમે—

અશુભ વિચારને સેવનાર મનુષ્યને આ પદ્ય વારંવાર ગાઇ સં-
ભળાવે અને તમે તેને સારા વિચારનું ફળ વર્ણવી બતાવે. તેમ
કરવાથી શુદ્ધ વિચાર કરવાની તેને અભિરૂચી પ્રકટશે.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્યે શુદ્ધવિચાર કરવાની શાથી જરૂર છે.
તે આ પ્રકરણમાં આપણે વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે. હવે આ
પ્રકરણની સમાપ્તિ કરવા પૂર્વે એટલુંજ જણાવીશું કે વિચારની અ-
સર આખા શરીર ઉપર થતી હોવાથી આ વિદ્યાનું સેવન કરનારે
શુદ્ધ વિચાર હમેંશા સેવવા જોઈએ. જ્યારે તે તેનું સેવન કરે છે
ત્યારે સુવર્ણથી સુગંધ જોડાય છે. અર્થાત્ મહાનફળ પ્રાપ્ત થાય છે.
અને જ્યારે તે એને સેવવાનો અભ્યાસ રાખશે ત્યારેજ આ પ્રકરણમાં
વિસ્તારથી પ્રતિપ્રાદન કરેલા વિચાર સંબંધી લેખ લખવામાં થએલો
શ્રમ સાર્થક થશે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ.

શ્વસનક્રિયા કેને કહેવાય છે તથા યથાર્થે શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે
થઈ શકે છે તે આપણે ૧૫ મા પ્રકરણમાં વિસ્તારથી વર્ણવી ગયા
છીએ. હવે આ પ્રકરણમાં આપણાં શરીરની તમામ નાડીઓ શુદ્ધ
કરવાને મલશોધક અથવા લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો
તેનું સ્વરૂપ વર્ણવી બતાવીએ છીએ.

“ પદ્માસન કરીને પ્રાણવાયુને ડાબી ચંદ્રનાડી જે ઘડા કહે-
વાય છે તેના વડે પૂરવો. પછી તેને આપણી શક્તિ પ્રમાણે ધારણ

કરી રાખવો—કુંભક કરવો. અને પછીથી જમણી સૂર્ય નાડી પિંગલાથી ધીરે ધીરે તે વાયુને છોડવો. અર્થાત્ રેચક કરવો. આ મલશોષક પ્રાણાયામમાં એકજ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે પ્રથમ ઘડાથી પૂરક કર્યો છે, માટે પિંગલાથી રેચક કરવો અને પાછો પિંગલાથીજ પૂરક કરવો. અને ઘડાથી રેચક કરવો તાત્પર્ય એકે જે નાડીથી રેચક કરવો તેજ નાડીથી પૂરવો. અને જે નાડીથી પૂરક કરવો તેજ નાડીથી રેચક કરવો નહિ. અર્થાત્ પ્રથમ ડાબીથી પૂરવો અને જમણીથી રેચવો. ફરી જમણીથી પૂરવો અને ડાબીથી રેચવો. એમ ઉપરાઉપરી કરતા જવું તથા તેમાં શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરવાના અભ્યાસને વધારતા જવું આ પ્રમાણેનો પ્રાણાયામ પ્રથમથી યમ, નિયમ અને આસન એ ત્રણ અંગની સિદ્ધિ કર્યા પછી કોઈ અધિકારી મનુષ્ય યથા નિયમ નિત્ય અભ્યાસ કરે તો ત્રણ માસ પછી તેની નાડી શુદ્ધ થાય છે. અને પ્રમાણથી ન્યૂન કરનારને એથી પણ વધારે વખત થાય છે.

મલશોષક બોગવિલોમ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ ઉપર વર્ણવી બતાવ્યું છે તેનું સરળ શબ્દમાં વિવેચન કરીએ તો તે નીચે પ્રમાણે છે.

પદ્માસન કરી બેસવા પછી પ્રાણાયામ કરવો શરૂ કરવો. પ્રથમ શ્વાસને ડાબા નસકોરાથી પૂરવો અને જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે તેને બહાર કાઢી રહ્યા પછી ફરીથી તેને ડાબા નસકોરાથી ન પુરતા જમણાં નસકોરામાંથીજ પૂરવો, અને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આમાં આગળ બતાવેલા પ્રાણાયામ કરતાં એકજ બાબત જુદી છે અને તે એકે જે નસકોરાથી શ્વાસને બહાર કાઢ્યો હોય તે નસકોરાથીજ તેને પૂરવો. આ મલશોષક પ્રાણાયામ નિત્ય

કરવાથી આપણું શરીરની સર્વ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે અને નાડીઓ શુદ્ધ થઇ ગઇ હોવાથી શરીર આપણને કોઇ દિવસ વ્યાધિ વીગેરે થતો નથી. તેમજ આ મલશોધક પ્રાણુયામ મનસ્વી તરંગોને અધિન થઇ હાલમાં શોધી કાઢેલો નથી પણ પરાપૂર્વથી ઋષિ મુનિઓએ તે શોધેલો છે.

આ લોભવિલોભ અથવા મલશોધક પ્રાણુયામ કરવાની આપણે શાથી જરૂર છે તેનો હવે વિચાર કરીએ તો તે અસ્થાને નહિજ ગણાય. આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે શ્વાસને દ્રિયના બાહ્ય સાધનરૂપ નસકોરામાં જમણી બાજુ પિંગલા નાડી રહી છે. અને ડાબી બાજુ ઇડા નાડી રહી છે. આપણે આપણા શ્વાસો શ્વાસ ઉપર ધ્યાન આપી જોઇશું તો જણાશે કે નિરંતર એકજ નસકોરાથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને નિરંતર એકજ નસકોરાથી શ્વાસ મૂકાતો નથી. કલાક બે કલાક જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવાતો હોય છે. તો કલાક બેકલાક ડાબા નસકોરાથી તે લેવાતો હોય છે અને જમણાં નસકોરાથી મુકાય છે આ પ્રમાણે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નિરોગ મનુષ્યને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ચાલ્યા કરે છે. તે આ ગતિઓરોગર ચાલતી હોવાથી તે કોઈ દિવસ માદો પડતો નથી.

ઇડા નાડીમાં ચંદ્ર તત્ત્વ રહેલું છે અને પિંગલામાં સૂર્ય તત્ત્વ રહેલું છે. આ બંને નાડીના તત્ત્વો જ્યાં સુધી આપણામાં સમાન હોય છે ત્યાં સુધી આપણે વ્યાધિના હાથમાં સપડાઇ જતા નથી પણ તેમાં જ્યારે ન્યૂનાધિકતા થાય છે ત્યારે આપણે તેમાં સપડાઇએ છીએ.

આ સૂર્યતત્ત્વ જ્યારે આપણે જમણાં નસકોરાથી શ્વાસ લેતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણામાં દાખલ થાય છે. અને ચંદ્ર તત્ત્વ

હાપ્પા નસકોરાથી શ્વાસ લેતા હોઇએ ત્યારે દાખલ થાય છે. કુદરત આપણને આપેા દિવસ એકજ નસકોરાથી શ્વાસ લેવા દેતી નથી તેનું કારણ આપણને અત્ર સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. અને તે એક એકજ નસકોરાવડે જે શ્વાસ લેવામાં આવે તેા આપણામાં એક તત્વ વધી જાય અને તેને પરિણામે આપણે માંદા પડીએ.

જે મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળતા નથી અને શ્વસનક્રિયા વીગેરેનાં નિયમ ખરાબર પાળતા નથી તેમની શ્વાસો શ્વાસની ગતિ ગમે તે પ્રકારે થતી હોય છે. તેમને એ સખંધમાં તપાસી જોઇએ તેા જણાય કે પાંચ સાત કલાક સૂર્યની નાડીથી શ્વાસ લેવાતો હોય છે તેા એક બે કલાક ચંદ્રની નાડીથી લેવાય છે, અને આ પ્રમાણે અનિયમીતતા થતા તેઓ પોતાનું આરોગ્ય ગુમાવી બેસે છે.

ઈડા અને પિંગલા નાડીમાં ચંદ્ર તત્ત્વ અને સૂર્ય તત્ત્વ રહેલું છે તેની ખાત્રી જેને ન થતી હોય અને સર્વ ખીના કપોળ કદિપત લાગતી હોય તેમણે બે ત્રણ દિવસ માત્ર એક નસકોરું દાખી એકથી જ શ્વાસ લઈ જોવો. આમ કરવાથી તેના શરીરપર શિત અથવા ઉષ્ણતાની અભિવૃદ્ધિ એની મેળે થશે.

કેલીકાનિયાના મેડિકલ કોલેજના ડા. એટકિન્સે પોતાના અનુભવના પ્રયોગથી સિદ્ધ કર્યું છે કે જીવતાં મનુષ્યના ફેફસામાં વિદ્યુતના નિર્જળ અને સખળ પ્રવાહ ચાલે છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો આ વિદ્યુતના નિર્જળ અને સખળ પ્રવાહનેજ ચંદ્રતત્ત્વ અને સૂર્યતત્ત્વના નામથી ઓળખે છે. રસશાસ્ત્રવાદિઓ અને પુરૂષતત્ત્વ અને સ્ત્રીતત્ત્વ એમ કહી વર્ણવે છે.

આપણાં આર્યશાસ્ત્રકારો આપણે જે શ્વાસ ગ્રહણ કરીએ છીએ

તેમાં જે ચંદ્રતત્વ અને સૂર્યતત્વ આવે છે એટલુંજ કહી બેસી રહ્યા નથી પણ તેઓ આગળ વધતાં જણાવે છે કે “ સર્વત્ર વ્યાપી રહેલા આ પ્રાણવાયુમાં પાંચ પ્રકારના અણુ છે. અને તે પ્રકારના અણુઓના આદોલનોની ઓછી વધતી ગતીથી બેદ પાડવામાં આવ્યા છે.

જેમ જલતત્વ એકજ પ્રકારનું દ્રવ્ય છે પરંતુ વરાળમાં તેનાં અણુઓનાં આદોલનો ધણાં વેગવાળાં હોય છે. પાણીમાં તેથી ઓછા વેગવાળાં હોય છે. અને બરફમાં તેથી પણ ધણાં ઓછા વેગવાળાં હોય છે. અને આ વેગ પ્રમાણેજ એકજ જળતત્વ વરાળ પાણી અને બરફ રૂપે ઓળખાય છે. તેજ પ્રમાણે પ્રાણતત્વ એકજ પ્રકારનું છતાં તેનાં આદોલનોનાં વધતા ઓછા વેગ પ્રમાણે તેના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યાં છે. જેમાં આદોલનોનો અત્યંત વેગ હોય છે, તે અણુઓને આકાશતત્વ કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને વાયુતત્વ કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને તેજસતત્વ કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને જઠ્ઠતત્વ કહે છે. અને તેનાથી પણ ઓછા વેગવાળાને પૃથ્વીતત્વ કહે છે. આ પ્રત્યેક તત્વના અણુઓમાંથી કેટલાક પાછા પૂર્વે કહ્યા પ્રમાણે સૂર્યતત્વની પ્રધાનતાવાળા અને કેટલાક ચંદ્રતત્વની પ્રધાનતાવાળા હોય છે. આરોગ્યમય સ્થિતિમાં આ પાંચે તત્વનું શરીરમાં નિયમીત પ્રમાણ હોય છે, એટલુંજ નહિ. પરંતુ જેમ શરીરમાં વારાફરતી ચંદ્રનાડી અને સૂર્યનાડીની પ્રધાનતા હોય છે. તેમ આ પાંચે તત્વોમાંના પ્રત્યેકની શરીરમાં અનુક્રમે નિયમીત સમયસુધી પ્રધાનતા હોય છે. એક તત્વની ખીજ તત્વ કરતાં શરીરમાં અધિક સમય પ્રધાનતા ચાલે છે તો આગળ જણાવ્યું તેમ વ્યાધિનો સંભવ આવ્યા વીના રહેતો નથી. રોગી શરીરમાં કંઈ તત્વ અધિક પ્રમાણમાં

હોય છે તો ન્યૂન પ્રમાણમાં હોય છે. વિવિધ વિકારોના સેવનથી અર્થાત્ ક્રોધથી, કામથી, લોભથી મોહથી, શોકથી, ભયથી વગેરેથી આ તત્વોની ન્યૂનાધિકતામાં ભેદ પડે છે. ક્રોધ શરીરમાં અગ્નિ તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. મોહ જળ તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. અને ભય પૃથ્વી તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. અને આ પ્રમાણે જે જે વિકાર જે તત્વનો હોય છે તે તત્વની પ્રધાનતા તે આપણામાં ઉપજાવે છે.

આ વિકાર આ પ્રમાણે આપણામાં તેને અનુકૂળ પ્રધાનતા ઉપજાવતા હોવાથી આપણે શુદ્ધ વિચારને સેવવાની અને ચિત્તની નિરામયતાવાળી શાંત સ્થિતિ રાખવાની કેટલી બધી જરૂર છે તે અત્ર સ્પષ્ટ થાય છે. કેવા પ્રકારના વિચાર આપણે સેવવા જોઈએ અને કયા ત્યાગ કરવા તે સંબંધમાં આગળના ભાગમાં પુષ્કળ લખાયું છે. તેથી અત્ર તે સંબંધી વધુ વિવેચન ન કરતાં તેને સેવવાની અર્થાત્ શુદ્ધ વિચાર સેવવાની શાથી જરૂર છે. તેનું જ દિગ્દર્શન કરાવ્યું છે.

લોભવિલોભ પ્રાણાયામ કરવાનો અભ્યાસ રાખ્યાથી આ બંને નાડીઓ યથાનિયમે ચાલ્યા કરતી હોવાથી તેને કરનાર મનુષ્ય પોતાનું સુદૃઢ આરોગ્ય દિર્ઘકાળ પર્યંત ટકાવી રાખે તેમાં સહજ પણ સંશય નથી.

આ ક્રિયા સવાર બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત કરવાની છે. જેમને તેટલી અનુકૂળતા ન હોય તેમણે યથાશક્તિ પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે ધીમે ધીમે તેને કરવી.

જમ્યા પછી ત્રણ કલાક સુધીમાં આ ક્રિયા કરવી નહિ. તેમ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. આથી ભુખ્યા પેટે તે કરવી અત્યંત લાભકારક છે. આ ક્રિયા કરતાં બ્યારે આપણને બરોબર રીતે આ-

વડી જાય છે ત્યારે આપણાં પ્રાણનો અને પરમાત્માનો પરસ્પર કેવી રીતનો સંબંધ છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.

પૃથ્વી, અપ, વાયુ, જળ, અને આકાશ એ નામના પાંચ તત્વો આપણાં શરીરમાં રહેલાં છે.

આ તત્વો જ્યાં સુધી સમાનપણે ગતિ કરી રહ્યાં હોય ત્યાં સુધી આપણે આરોગ્ય ભોગવીએ છીએ. આ પાંચ તત્વની સમાનતા પ્રાણાયામથી રહી શકતી હોવાથી તે કરવો આવશ્યક છે. પાંચ તત્વો સંબંધી અત્ર લખવા જતાં આ લઘુ પુસ્તકમાં ઘણો વિસ્તાર થઈ જાય તેમ હોવાથી માત્ર એ તત્વના ગુણ સંબંધમાં સહજ લખીએ છીએ.

૧ આકાશ તત્વ. આ તત્વ ધોળો અથવા ગળીના રંગ જેવો રંગ છે. શરીરમાં ખાત્રી જગામાં તે રહે છે. તેની આકૃતિ ટપકાં ટપકાં વાળા વર્તુલના જેવી છે. અને તેનાથી સાંભળવા રૂપ ઈન્દ્રિય વ્યાપાર થાય છે.

૨ વાયુ આ તત્વનો આશ્માની રંગ છે, હલનચલન રૂપ ગુણ છે. આકૃતિ ગોળ છે. અને સ્પર્શ કરવા રૂપ ઈન્દ્રિય વ્યાપાર છે.

૩ તેજસ રાતો રંગ છે. પ્રસરવા રૂપ ગુણ છે. ત્રિકોણના જેવી આકૃતિ છે. અને જેવા રૂપ ઈન્દ્રિય વ્યાપાર છે.

૪ અપસ આ તત્વનો ધોળો અથવાં જાંબુડીઓ રંગ છે. સંકોચરૂપ ગુણ છે. અર્ધ ચંદ્રાકાર આકૃતિ છે. અને સ્વાદ જાણવા રૂપ ગુણ છે.

૫ પૃથ્વી આ તત્વનો પીળો રંગ છે. સંયુક્તતા ગુણ છે. ચતુષ્કોણ આકૃતિ છે. અને સુખવારૂપ ઈન્દ્રિય વ્યાપાર છે.

આ પ્રમાણે આ તત્વોનું સામાન્ય સ્વરૂપ છે. * આ તત્વ સખંધી અબ્યાસી મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં આ તત્વની ન્યૂના-ધિક્તા થઇ છે કે નહિ તે જાણી શકે છે. અને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી તે સમાન કરવા શક્તિમાન થાય છે. લોભવિલોભ પ્રાણાયામ આ તત્વને સમાનપણે રાખી શકે છે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામ.

લોભવિલોભ પ્રાણાયામ કરીને નાડીઓને શુદ્ધ કરી રહ્યા પછી આપણે આગળ વધવાનું છે. પ્રાણાયામના ધણાં પ્રકાર આપણાં યોગશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલા છે. અત્ર તેમાંથી મુખ્ય મુખ્ય પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ કહીએ છીએ. સૂર્ય ભેદન, ઉજ્જયી, સિદ્ધારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, બ્રામરી, મૂર્છા, પ્લાવીની આ નામના આઠ પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. અને તેમનું સ્વરૂપ અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છે.

૧ સૂર્યભેદન યોગીએ સુખને ઉત્પન્ન કરે એવા સ્થાનમાં સર્વ આસનોમાં શ્રેષ્ઠ એવા સિદ્ધાસનપૂર્વક બેસવું. પછી પોતાના ઇષ્ટગુરુનું ધ્યાન કરીને ધીરે ધીરે બાહ્ય વાયુને દક્ષિણ ભાગમાં રહેલી પિંગલા નાડી વડે પૂરવો, અને સામર્થ્યના પ્રમાણમાં તેનો કુંબક કરવો. અંતમાં રેચકને ડાખી ઇડા નામની નાડીથી કરવો. ત્યાં પૂરક તો ધીરે ધીરે પણ કરવો ઘટે છે. અને પ્રસંગોપાત સાધકના અધિકાર

* તત્વો સખંધી વધારે જાણવું હોય તો આ પુસ્તકનો ખાનગી વાંચો.

પ્રમાણે કદાચીત વેગથી પૂરક થાય તો તેની ચિંતા નથી. પરંતુ રેચક તો ધીરે ધીરે એટલે મંદગતિથી કરવો. કારણ વેગથી રેચક કરનાર સાધકના બળની હાનિ થાય છે. અને ત્રિવિધ રોગની ઉત્પત્તિ પણ પ્રસંગે થાય છે. આ દુર્નિગ્રહ અને અતિ ચંચળ વાયુને વશ કરવો એ સમાન કઠિન અને બયંકર કામ આ જગતમાં કોઈ નથી તેથી જેમ વિકટપણે વસનાર બયંકર કુર કાર પશુઓને ધીરે ધીરે યુક્તિથી વશ કરવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે તેને પણ કરવો. નહિતો સાધકને મરણરૂપ હાનિ પણ સહેવી પડે છે. આ સૂર્ય નાડીથી પૂરી કુંભક કરી ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો એમ વારંવાર નિયમિત પ્રમાણ સુધી કરે છે તો એ સૂર્યભેદન કુંભક પ્રથમ તો મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે. તથા વાયુના સંપૂર્ણ રોગોને હણે છે. અને ઉદરમાં થનારા કૃમિ દોષને ટાળે છે. માટે યોગાભ્યાસને કરનાર સાધકો પ્રીતિ પૂર્વક એને કરે છે.

૨ ઉજ્જયી-પ્રથમ મુખ બંધ કરીને પછી પિંગલાની નાડી વડે કંઠથી હૃદયદેશ સુધી જળને સ્પર્શ કરે એવા પ્રકારથી વાયુને ધીરે ધીરે પૂરવો. કેશથી નખાગ્રપર્યંત વાયુ કુંભક કરવો પછી છડા જે ડાબી નાડી તે વડે રેચક કરવો. સૂર્યભેદન કરતાં આ કુંભકમાં માત્ર મુખ બંધ રાખવું એટલો ભેદ છે. એ ઉજ્જયી કુંભક શ્લેષમ દોષને ટાળે છે. તથા કંઠ દેશમાં કફના દોષને હણે છે. આ કુંભકમાં બંધનું પ્રયોજન નથી. વળી એ કુંભક નાડીમાં રહેલા જળ વિકારને, જળોદરને મટાડે છે તથા જઠરાગ્નિ પ્રકટ કરે છે. એનું નામ કોઈ ‘ ઉજ્જય’ પણ કહે છે. અધિક અભ્યાસી પુરૂષ એને ઉભા રહીને અથવા પ્રસંગે ચાલતાં પણ કરે છે.

૩ સીતકારી-એ ઓછ જરા જુદા રાખીને એટલે મુખને સહેજ ઉધાડું રાખીને જીજ્ઞાને મધ્યમાં અંદરની બાજુમાં રાખી સીતકાર શબ્દસહિત મુખદ્વારા વાયુને પૂરવો, અને એ નાકની નાડીવડે રેચક કરવો. મુખથી રેચક કરવો નહિ. તથા અભ્યાસ કર્યા પછી પણ અન્ય સમયમાં મુખથી અધિક શ્વાસને છોડવો નહિ. કારણ કે તે બગની હાનિ કરે છે. એને વિજંબિકા રેચક કહે છે. અર્થાત્ વાયુને બિલકુલ મુખથી ન છોડવો, પરંતુ નાકના એ છિદ્રથીજ રેચક કરવો. આ પ્રકારમાં કુંભકને પણ યથાશક્તિ કરવો. આ કુંભકનું ફળ એ છે કે રૂપ તથા લાવણ્યવડે જાણે કામદેવ હોય તેવો તે સાધક થાય છે. તથા સ્ત્રીસમુદ્ધે સેવવાયોગ્ય થાય છે. તથા સૃષ્ટિસંહાર કર્તા જેવો થાય છે. અર્થાત્ પ્રપંચોત્પત્તિ તથા લયને કરવા સમર્થ થાય છે. તથા, ક્ષુધા, તૃષ્ણા, નિદ્રા, અને આત્મસ્યનો પણ જય કરી શકે છે. તાત્પર્ય એ કે આ કુંભક શરીરના કફાદિ દોષને હણે છે. અને ચિત્તના તમોગુણવડે થતા દોષને ટાળે છે. વળી શરીરે બળ આપે છે. આને વિધિપૂર્વક કરનાર ધણા કાળનો અભ્યાસી પુરૂષ યોગીંદ્ર સમાન થાય છે, અને સર્વ ઉપદ્રવરહિત થાય છે.

૪ શીતલી-જીજ્ઞાને ઓછની બહાર કાઢીને પક્ષિની નીચલી બાજુની ચંચુના આકાર કરીને પછી મુખદ્વારેજ વાયુને ખેંચી પૂરક કરવો, પછી ઉપરપ્રમાણે કુંભક કરીને નાસીકાના છીદ્રદ્વારે ધીરે ધીરે રેચક કરવો આ શીતલીકુંભક સિદ્ધ કરનારને ગુદ્મ, પ્લીહ, તાવ, પિત્ત-વિકાર, વગેરે રોગોની નિવૃત્તિ થાય છે. તથા ક્ષુધા, તૃષ્ણા અને સર્પાદિના ઝેરને જય કરવારૂપ સામર્થ્ય આવે છે.

૫ ભસ્ત્રિકા- આ ભસ્ત્રાકુંભક સર્વ પાપનો નાશ કરનાર એવું જે પદ્માસન તે પદ્માસનપૂર્વક કરવામાં આવે છે. પદ્માસન વાળીને

ઉદર તથા શ્રીવાને સમાન સ્થાપન કરીને બુદ્ધિમાન સાધકે પ્રથમ મુખ, હૃદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરી વાયુ બહાર નીકળે એટલા સામર્થ્ય તથા ચતુર્થી રેચક કરવો. પછી પાછો હૃદયકમળ પર્યંત પહોંચે એવા વેગથી પૂરક કરવો. પછી ફરી ફરી ઉપર પ્રમાણે પૂરક તથા રેચક કરવો. જેમ હુહારની ધમણ પવન બરે છે અને છોડે છે તે પ્રમાણે આ રીતે વારંવાર પૂરક રેચક કરતાં જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે જેટલા વાયુથી ઉદર ભરાય તેટલા વાયુને દક્ષિણ જે સૂર્યનાડી તેણે કરીને પૂરક કર્યા પછી અંગુઠાથી જમણી બાજુના તથા અનામિકા અને કનિષ્ઠકા વડે ડાબી બાજુના નાસીકા પુટને બંધ કરી બંધ પૂર્વક કુંભક કરવો. અને પછી છડા એટલે ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો. વળી જમણા હાથની અનામિકા એટલે ટચલી આંગળીની પાસેની, અંગુઠાથી ચોથી આંગળી વડે ડાબી બાજુના નાસાપુટને બંધ રાખી માત્ર જમણી બાજુથી વારંવાર રેચક પૂરક કરવો. અને તેમ કરતાં જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે તે દક્ષિણ નાસાથી પૂરક કરીને અંગુઠાવડે બંધ કરીને યથાશક્તિ કુંભક કરવો. પછી છડા એટલે ડાબી નાડીથી રેચક કરવો. પછી અંગુઠાથી જમણી નાડીને બંધ કરી રાખી એકલી ચંદ્રનાડીથી પૂરક તથા રેચક કર્યા કરવો. અને જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે તેનાથી પૂરક કરીને અનામિકા તથા કનિષ્ઠકાવડે તે ડાબી બાજુ રેણીને શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરવો અને પશ્ચાત્ પિંગલાથી રેચક કરી નાંખવો. ભસ્ત્રિકાની એક એવી પણ રીત છે કે ડાબી ચંદ્ર નાડીને અનામિકા તથા કનિષ્ઠકાવડે રેણીને દક્ષિણનાસાપુટથી પૂરક કરી રેણી દેવો અને ડાબી બાજુથી રેચક કરવો. એમ વારંવાર જમણીથી પૂરક કરીને બંધ પૂર્વક કુંભક

કરીને ડાખીથી રચક કરે. પછી જમણો નાસાપુટ અંગુઠાવડે બંધ રાખીને પ્રથમ ડાખી બાજુથી પૂરક કરે અને તત્કાળ તે વામ નાસાપુટને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રોક્કી રાખીને જમણીથી રચક કરે અને શ્રમ જાણાય ત્યારે વા બાજુથી પુરી કુંભક કરે. અને શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરી. જમણીથી રચક કરી નાંખે. શક્તિના પ્રમાણમાં બે બાજુ સમ રચક પૂરક કરવો, એ અધિક યોગ્ય છે. આ ભસ્મિકા-કુંભક કરનાર સાધક વાત, પિત્ત, શ્લેષ્મ એ દોષને ટાળે છે. અને દોષરહિત થયેલા પોતાના શરીરના જઠરાગ્નિને દિપન કરે છે અર્થાત્ વધારે છે. વળી તે સાધકની કુંડલીની તત્કાળ બોધ પામે છે. તથા તે સાધક મળ એટલે પાપથી દૂર થાય છે. તથા દોષોથી મુક્ત થાય છે. તથા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષ છે. એ ત્રણેનો નાશ કરનાર આ કુંભક સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. પૂર્વ કહેલા સૂર્યભેદન તથા ઉન્નયની એ બે કુંભક તો ઉષ્ણ છે. માટે શીતકાળમાં કરવા ઉત્કૃષ્ઠ છે. અને સિત્કારી તથા શીતલી શીતળ સ્વભાવવાળા છે. તેની ગરમીની ઋતુમાં તે હિતકર છે. અને પાંચમો આ ભસ્મિકુંભક તો સમશીતોષ્ણ છે. તેથી તે સર્વ સમયમાં અનુકૂળ છે. પ્રથમ સૂર્યભેદન તો વિશેષે કરીને વાયુને ટાળે છે. બીજો ઉન્નયેષ્ટી શ્લેષ્મનેજ તોડે છે. ત્રીજો અને ચોથો પિત્તને હરનાર છે. અને આ પાંચમો ત્રિદોષનાશક છે. માટે શ્રેષ્ઠ છે. વળી સુષુપ્ત્યા નાડીના અગ્ર ભાગમાં વાયુને ઉર્ધ્વ ગતી કરવામાં ત્રિદોષ જે કફાદિ દોષ છે, તેનો એ નાશ કરનાર છે. એટલુંજ નહિ પણ એ સુષુપ્ત્યા નાડીમાં ત્રણ ગ્રંથીઓ છે, જેને વિદાને, બ્રહ્મગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રંથી અને રૂદ્રગ્રંથી એ નામથી ઓળખતા આવ્યા છે. તે ત્રણે ગ્રંથીનું ભેદન પણ એજ કરે છે. માટે ભસ્મા અવશ્ય કર્તાવ્ય છે.

૬ બ્રામરી—આ બ્રામરી કુંભકમાં જણાવવા યોગ્ય વિશેષતા નથી. માત્ર અભ્યાસવાળો સાધક વેગવડે પૂરક કરે. પછી ધીરે ધીરે રેચક કરે, ત્યારે બ્રમરી જેવો નાદ કરે. અને કુંભક તો પૂર્વવત થાયજ. જેથી આ કુંભક અભ્યાસવાળાને કઠીન નથી. આ કુંભક કરનારને અભ્યાસના બળથી વિલક્ષણ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૭ મૂર્છા—આ મૂર્છા કુંભકમાં પૂરક કરીને પછી જલંધરખંધ ખાંધીને શક્તિમાયક કુંભક કરી પછી ધીરે ધીરે રેચક કરવો. આ પ્રાણાયામને મૂર્છા નામથી ઓળખાય છે. એ પણ અધિક સુખનો અનુભવ કરાવે છે.

૮ પ્લાવિની—આ કુંભકનું સ્વરૂપ એવું છે કે શરીરની બીતર ભરેલા અધિક વાયુવડે ઉદરને ચારે બાજુથી પૂર્ણ કરવું એવું કળા એટલું કે એ કુંભક કરીને સાધક પુરૂષ અગાધ જગમાં કમળપત્રની પેઠે સુખપૂર્વક ગમન કરે.

આ અષ્ટ બેદયુક્ત કુંભકને સાધક જ્યાં સુધી કેવળકુંભક કરવાને સમર્થ થાય ત્યાં સુધી કર્યા કરે. અને જ્યારે કેવળકુંભક સિદ્ધ થાય ત્યાર પછી આ સહિત (વારંવાર રેચક પૂરક યુક્ત) કુંભક કર્યા કરવાનું કાંઈ અધિક પ્રયોજન નથી. કારણ કેવળકુંભકને પ્રાપ્ત થોગીને ત્રણ લોકમાં કાંઈ દુર્લભ નથી. કેવળ કુંભકનું લક્ષણ માત્ર એજ કે રેચક પૂરકનો ત્યાગ કરીને સુખ પૂર્વક વાયુને ધારણ કરવો. અર્થાત્ રેચક પૂરકથી વર્જીત કુંભક તે કેવળ કુંભક કહેવાય છે.

મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રકારના આ પ્રાણાયામ જ્યારે આપણે કરી શકીએ છીએ ત્યારે તેમાં લખ્યા પ્રમાણેના સર્વ લાભો આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ, પરંતુ એક નિયમ ધ્યાનમાં રાખવો—

ની જરૂર છે કે આ ક્રિયા જેમ લાભ આપે છે તેમ તેને જેવી રીતે કરવી જોઈએ તેવી રીતે ન કરવાથી નુકસાન પણ કરે છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામ કરતી વખત ગુરૂ સાહ્યતાની અપેક્ષા રહે છે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

શરીરના વિધવિધ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર

પ્રાણાયામના સ્વરૂપ.

જ્ઞાનતંતુઓને બલ આપનાર પ્રાણાયામ.

પૃથ્વી હવામાં સીધા ટટાર ઉભા રહી નાસિકાથી પૂર્વે જણાવ્યા પ્રમાણે ફેફસાંને પુરેપુરાં ભરવા. પછી તે વાયુને રોકી રાખી આપણા બંને હાથને સન્મુખ સીધા લાંબા કરવા પણ તે ઢીલા રાખવા. એટલા બધા ઢીલા ન રાખવા કે જેનાથી તે નીચે પડી જાય. પછી બંને હાથને તંગ કરી ધીમે ધીમે ખભા તરફ આણતા જવું તે વખત હાથની મુઠી એવી તંગ રાખવી કે જેનાથી વાળતી વખત હાથ કંપે. આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી તંગ અવયવો રાખીનેજ મુઠી ઉઘાડવી અને બંધ કરવી. આ સર્વ ક્રિયા બાદ શ્વાસ ધીરે ધીરે છોડવો. પછી ગયા પ્રકરણમાં દર્શાવેલો મલશોષક અથવા લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ થોડીવાર કરવો.

આ ક્રિયાને નિત્ય આગ્રહપૂર્વક સાધનાર મનુષ્ય પોતાના શાન

તંતુઓના બલમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરી શકે છે મહાકવિ કાળીદાસ. અથવા પ્રાશ્નાત્ય કવિ મીશ્વર શેક્ષ પીયરના જેવી અસાધારણ બુદ્ધિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે મનુષ્ય સર્વની પ્રીતિનું પાત્ર થઇ પડે છે. આ ક્રિયા સાધતાની સાથે તરતને તરત એક બે દિવસમાં લાભ પ્રાપ્ત કરી જવાની કોઇની આશા હોય તો તે વ્યર્થ છે. લાભ મેળવવા માટે તેને થોડો સમય આગ્રહથી સાધવાની જરૂર છે.

ફેફસાંને બળવાન કરનાર પ્રાણાયામ.

આગળ જણાવેલા આસનમાંથી અમુક આસન કરી બેસવું અથવા ઉભા રહેવું. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે નાકના છિદ્રદ્વારા ફેફસાંને પુરેપુરા ભરવાં અને તેને જ્યાં સુધી રોકી શકાય ત્યાં સુધી વાયુને બહાર કાઢવો. અંતમાં લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ કરવો.

આ ક્રિયા કરવાથી ફેફસાંના તમામ અવયવો બળવાન અને ગતિ વાળાં થાય છે. તેનાથી છાતી મોટી થાય છે. રૂધિર સુધરે છે. શ્વસન ક્રિયાના દરેક અવયવો પુષ્ટિને પામે છે. જરૂર અને યદ્યતના તમામ વ્યાધિઓને આ પ્રાણાયામ મટાડે છે.

વાયુપુટને બળવાન કરનાર પ્રાણાયામ.

હાથ બંને બાજુ લટકતા રાખી ઉભા રહેવું પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ લઇ ફેફસાંને ભરવા. શ્વાસ લેતી વખત જમણી અથવા ઠામી બાજુના ટેરવા વડે છાતીનો તમામ ભાગ ઉપર ધીરે ધીરે ટકોરા મારવા. ફેફસાં પુરેપુરા ભરાઇ રહ્યા પછી હાથેળી વતી છાતીનો બધો ભાગ થામડવો. પછી ધીરે રહી વાયુને બહાર કાઢી છેવટમાં મળા-ધક પ્રાણાયામ કરવો.

આ ક્રિયા કરવામાં બહુ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. તે ધીમે

ધીમે કરવી બહુ ઉતાવળ કરતાં તેમાં નુકશાન થાય છે. તેમજ આ-
રંભના પ્રવેશકોને આ ક્રિયા કરતાં સહજ તમ્મર આવવા લાગશે
પણ તેથી ન ગભરાતાં ધીરે રહી આ ક્રિયા કરવી તમ્મર આવતાં
હોય તો ક્રિયા બંધ રાખી થોડો સમય આંટા મારવા.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી વાયુપુટ (Hirgells) જાગ્રત થાય
છે. ઢીલુ ઢબ શરીર થાકને લીધે અથવા એવાજ કોઈ કારણથી થઈ
ગયું હોય તો તેને પુનઃ તે સતેજ કરી આપે છે. આજસને તે તિ-
લાંજલી આપે છે.

પાંસળીઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા વધારનાર પ્રાણાયામ.

વાંકા વળી બેસવાની તથા લખવાની ટેવ રાખવાથી ધણા મ-
નુષ્યોની પાંસળીઓ બરાબર વૃદ્ધિને પામતી નથી અને તેઓની
સ્થિતિ સ્થાપકતા પણ ધીમે ધીમે સમય જતાં નાશ પામે છે. નીચેનો
પ્રાણાયામ કરવાથી તેની સ્થિતિ સ્થાપકતા ધણી વધે છે. ટટાર ઉભા
રહ્યા બાદ બંને હાથને કમર ઉપર મૂકવા. પછી તેમને બમણ નીચે
પાંસળીઓ ઉપર આવી રહે તેમ ઉંચા ચઢાવવા. અંગુઠો પીઠ ભણી
અને હાથેળી તથા આંગળી પાંસળા ઉપર રહે. એ રીતે હાથને રા-
ખવા. પછી ફેફસાં વાયુથી ભરી થોડીવાર તેને રાખી પાંસળીઓને
હાથ વડે ધીરે ધીરે દામતા જવું અને વાયુને ધીરે ધીરે બહાર
કાઢતા જવું.

સ્વરને સુધારનાર પ્રાણાયામ.

આપણા શરીરમાં છાતીની નીચે જે ખાડો છે તેના અંદરના
ભાગમાં જ્યાં અનાહત ચક્ર છે ત્યાં વૃત્તિ સ્થાપવી પછી દૃબ્ધ જગતનું બાન
સુલી અંદરના ભાગમાં કંઈ ક્રિયા થાય છે એ બાન પૂર્વક ધણેજ

થોડો વાયુ અંદર ખેંચવો પછી અટકવું પાછો થોડો વાયુ ખેંચવો પછી અટકવું આમ ચાર પાંચ વખત કરી ફેફસાં પુરેપુરાં ભરી દેવા પેટના ભાગને હાલવા ન દેવો. વાયુને પુરવામાં જોટલી પણ ગઈ હોય તેટલી પણ વાયુને રોકી રાખવો. પછી જોટલી પણ રોકી રાખ્યો હોય તેટલીજ પણમાં થોડી થોડી વાર અટકીને બધા પુરેલા વાયુને બહાર કાઢી નાંખવો.

આ ક્રિયા આરંભમાં પાંચ મીનીટ અને અભ્યાસ વધતાં દશ મીનીટ કરવી તેનાથી અધિક તે ન કરવી. દિવસમાં બે ત્રણ વખત અનુકૂળ પડે તે વખત તેને કરી લેવી. આ ક્રિયામાં શ્વાસ જે ખચકાં ખાતા જઈ અર્થાત્ થોડી થોડી વારે અટકીને લેવાનો કલ્પો છે તે જેમનાથી ન બને તેમણે તેને એક સાથે લેવાની પણ કાંઈ અડચણ નથી માત્ર જેનાથી તેમ ન બને તેમણે શ્વાસ મૂકતી વખત તો ખચકા ખાતાં શ્વાસ મૂકવાની જરૂર છેજ. આ ક્રિયા સાંધનારનો સ્વર બળવાનને મધુર તથા સાંભળનારને આકર્ષણ કરે તેવો થાય છે. તથા તે બળવાન બને છે. વળી આ ક્રિયાને સાધવાથી મન ઉપર પણ તેની ઉત્તમ અસર થાય છે.

રસ્તામાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

ધણા મનુષ્યો ફરીયાદ કરતા હોય છે કે અમને પ્રાણાયામ કરવાનો અવકાશ જરા પણ મળતો નથી તેઓને માટે આ પ્રાણાયામ ધણો જ ઉપયોગી છે. તેનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

ટટાર સીધા ચાલતા હોઈએ તે વખત ૧-૨-૩ એ પ્રમાણે સંખ્યા ગણી આઠ સુધી પગલાં ભરતાં જવું અને શ્વાસને ઉંચો ચઢાવવો. પછી આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસને રોકી રાખવો.

અર્થાત્ કુંભક કરવો. અને છેવટે આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધીમાં શ્વાસ ધીરે શ્વાસને કાઢતા જવું આ પ્રમાણે શક્તિ પહોંચે ત્યાં સુધી કરતા જવું. જેમને આરંભમાં આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ ન રોકી શકાય તેમણે પાંચ અથવા ચાર પગલા પર્્યંત રોકી રાખવો. આ પ્રાણાયામ કરવાથી પણ અનેક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

શરીરમાં રૂધિરની ગતિને વધારનાર પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી ફેફસાંને વાયુથી પુરેપુરાં ભરવાં અને પછી વાયુને રોકી રાખી સહજ આગળથી વાંકા વળવું અને કોઈ લાકડીને દબતાવી પકડવી, પછી સર્વ અવયવોને ઢીલા કરી પકડેલી લાકડીને છોડી દૃઢ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું, અને રોકી રાખેલા વાયુને છોડી દેવો, કેટલોક સમય આમ કર્યા કરવું. પછી લોભ વિલોભ પ્રાણાયામ કરવો.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી રૂધિરની ગતિ અત્યંત પ્રમાણમાં વધે છે અને ફેફસાં પણ મજબૂત થાય છે, ફેફસામાં જે રૂધિરની ગતિ વેગથી થતી નથી હોતી તો લોહીનો જથ્થો ઓછો આવે છે તેથી હવામાં આવેલો સઘળો પ્રાણ વાયુ (ચુસી) લેવામાં ફેફસાંને હરકત પડે છે. આ હરકત આ પ્રાણાયામ કરવાથી દૂર થાય છે.

આ સઘળા પ્રાણાયામને જે નિયમિતપણે કરવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે છે તો તેમાં જણાવેલા લાભ ઉપરાંત ખીજ પણ ઘણા લાભ આપણને તેનાથી પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ સરળ પ્રાણાયામને પ્રત્યેક મનુષ્યે કરવા યોગ્ય છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

સૂર્ય તત્વના પ્રવાહની શરીર ઉપર થતી અસર અને રાશિને અનુકૂળ પ્રાણાયામ.

સૂર્ય એ સાક્ષાત જળતત્વનો રાશિ છે. એ આપણે ૧૧ મા પ્રકરણમાં જણાવી ગયા છીએ. હવે આ સ્થળે તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવા ધારણા છે.

સમગ્ર જળને આપનાર સૂર્યજ આપણામાં જીવનત્વને ફેંટનાર હોવાથી તેને અનુકૂળ રહી જ્યારે પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણને ઘણો લાભ થાય એ દેખીતું જ છે. આપણામાં જે બાર રાશિઓ કહેવામાં આવે છે એ રાશિઓનો સૂર્યની સાથે સંબંધ છે. અને જે રાશિમાં સૂર્ય હોય છે તે રાશિને અનુકૂળ ઓઝસ તેમાંથી વહે છે આમ હોવાથી આપણે તેને અનુકૂળ રહી પ્રાણાયામ કરીએ તો ઘણો લાભ પ્રાપ્ત થાય એમ છે.

સૂર્ય જ્યારે મેષ રાશિમાં હોય છે ત્યારે તેને અનુકૂળ દ્રવ્ય તેમાંથી વહે છે. વૃષભ કન્યા વગેરે રાશિમાં હોય છે ત્યારે તેને અનુકૂળ દ્રવ્ય તેમાંથી વહે છે. આમ હોવાથી આપણે અમુક રાશિમાં સૂર્ય હોય તો તે વખત કયો પ્રાણાયામ કરવો હિતકર છે. તે જાણવું ઘણું અવશ્યનું થઈ પડશે.

ધન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે ધન રાશિમાં હોય છે. ત્યારે આ ક્રિયા કરવી. પગ લાંબા કરી જમીન ઉપર સુધ્ધિ જવું પછી ધુટણ અથવા પગની ઓડીઓને વાળ્યા વીના અથવા જમીન ઉપરથી ઉંચી કર્યા વીના

ધીરે રહી માથાને જમીનથી ૧૮ થી ૨૦ ઈંચ સુધી ઉંચું કરવું પછી પાછું હતું તે સ્થિતિમાં જમીન ઉપર મુકવું. માથું ઉંચું કરતી વખત પ્રત્યેકે પ્રથમ ઉદર કુલે અને ફેફસાં વાયુથી પુરેપુરાં ભરાય તેટલાં ભરવાં અને નીચે મૂકતી વખત તેને ખાલી કરવાં.

આ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામ કરવાનો હોય છે. પ્રાણાયામ કરતી વખત મનને સાયજોમાં તથા થાપામાં જોડેલું રાખવું અને તે ઉત્તમ થાય છે એમ ભાવના કરવી કેમકે ધનરાશિની સત્તા થાપા અને સાયજોમાં પ્રવર્તતી હોવાથી આ પ્રાણાયામથી તેને જેવાં મન્યુત કરવાં હોય તેવાં થઈ શકે છે; કન્યા મિન અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગોણુપણે કરવાથી લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

મકરરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મકર રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેનો પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે. સીધા ઉભા રહી પગને એકઠા અડેલા રાખી અંગુઠાને પરસ્પરથી સહજ છુટા રાખવા. અને હાથ નીચે લટકતા રાખી એક હાથના આંગળાં બીજા હાથમાં નાંખી તેને મન્યુત પકડી હાથને સામા લાંબા કરી સામે ઉભેલો માણસ આપણી હથેળીને જુઓ એ રીતે તેમને ઉલટાવી નાંખવી પછી હાથ અને પગના અવયવોને તંગ કરવા. હાથ અને પગને લાકડાના જેવા તંગ કરવાથી સ્નાયુઓ તંગ થયેલા જણાશે પછી જમણા પગના સ્નાયુને અધિક તંગ કરીને પગને જમીનથી બે અથવા ત્રણ ઈંચ કમરમાંથી ઉંચો કરી તેને છુટણુમાંથી વળવા ન દેવો અથવા જમણી કે ડાબી બાજુ ઢળી જવા દેવો નહિ. પણ સ્નાયુઓને તંગ કરીનેજ પગને ઉંચો કરવો પછી જમણા પગને નીચો મુકી ડાબા પગને તેજ પ્રમાણે કરવું.

આ પ્રમાણે વારંવાર કરવું પગ ઉંચે કરતી વખત પૂર્વની પેઠે ફેફસાં વાયુથી ભરવાં અને સ્નાયુઓને ઢીલા કરી પગ નીચે મૂકતી વખત શ્વાસને છોડી દેવો આખા શરીરને આ ક્રિયા કરતી વખત ઝોલા ખાતું વાકું ન રાખતાં સીધું રાખવાનું ધ્યાનમાં રાખવું. આ ક્રિયા કરવાથી નકર રાશિની સત્તા ધુંટણ અને પગમાં પ્રવર્તતી હોવાથી તેને બહુ પુષ્ટિ મળે છે. અર્થાત્ ધુંટણ અને પગના અવયવો મજબુત થાય છે. આ ક્રિયા કરતી વખત જો આપણે આ ક્રિયાથી મારા ધુંટણ અને પગના અવયવો મજબુત થાય છે એવી મનોમય ભાવના કરીએ છીએ તો આનાથી પણ અધિક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. મેષ કર્ક, અને તુલા રાશિના સૂર્ય હોય છે ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગોણુપણે કરવાથી લાભ થાય છે.

કુંભ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણ્યાયામ.

સૂર્યન્યારે કુંભ રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેના પ્રકારની પ્રાણ્યાયામની ક્રિયા લાભ અર્પનાર થઇ પડે છે.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પગની એડીઓને એક બીજાથી અડેલી રાખવી. પણ બંને અંગુઠાની વચમાં દશમાર આંગળનું અંતર રાખવું. અને બંને હાથ નીચે લટકતા રાખવા. છાતી આગળ કાઢવી પછી હાથેળાઓ શરીર તરફ રહે એ પ્રમાણે એક હાથના આંગળા બીજા હાથના આંગળામાં નાંખવા અને બે હાથને તંગ કરવા. પછી પગના અંગુઠા ઉપર ઉભા રહી ધુંટણમાંથી વાંકાવળી શરીરને જમીન ભણી નેટલું નીચું નમે તેટલું નમાવવું. પછી પાછા ટટાર સ્થિતિમાં આવવું. આ પ્રમાણે કરતા હોઇએ ત્યારે પગના અંગુઠા ઉપરજ ઉભા રહેવાનું લક્ષમાં રાખવું. અને એડીઓને જમીન તરફ અડવા

ન દેવી. આ પ્રમાણે આઠથી દશ મિનિટ સુધી કર્યા કરવું. શરીરને જમીન તરફ નીચું નમાવતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો અને ટટાર કરતી વખત બહાર કાઢવો, કુંભ રાશિની સત્તા ધુંટીમાં તથા બંને પગના નળાના પાછલા માંસવાળા ભાગમાં પ્રવર્તે છે. તેથી આ ક્રિયા કરવાથી તે બળવાન થાય છે. આ ક્રિયા સાથે તે અવયવો બળવાન થાય છે એવી ભાવના રાખવાથી વધારે લાભ પ્રાપ્ત થાય છે તે પુનઃ પુનઃ કહેવાની જરૂર નથી. આ ક્રિયા વૃષભ સિંહ અને વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત ગૌણપણે કરવાથી અડચણ નથી.

મીન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણ્યાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મીન રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેની ક્રિયા કરવી જરૂરની છે.

બંને પગના આંગળાં અને હાથની હથેળીઓ જમીનને અડે તે રીતે અર્થાત્ દંડ પીલતા હોઇએ તે પ્રમાણે જમીન ઉપર આડા લાંબા થવું. હાથેળીઓ અને પગના આંગળા સીવાય શરીરનો બીજો કોઈ પણ ભાગ જમીનને અડે નહિ તેને માટે સાવધાનતા રાખશો. પછી હાથને કોણીમાંથી વાંકાવળવા દબને હડપચી જમીનને અડે ત્યાં સુધી ધીરે ધીરે શરીરને નીચું નમાવવું. દંડપીલનારા જેમ દંડપીલે છે તેમ કરવું ફેર માત્ર એટલોજ કે તેઓ દંડપીલતી વખત છાતીને જમીન સાથે અડાડે છે પણ આપણે તેમ ન કરવું. પણ આ ક્રિયામાં હડપચીને જમીન સાથે અડાડવાની છે. આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. શરીરને નીચું નમાવતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો અને ઉંચું કરતી વખત મૂકી દેવો.

મીનરાશિની સત્તા પગના પંઝા અને આંગળાઓમાં પ્રવર્તતી હોવાથી આ ક્રિયા કરવાથી તે અવયવો બળવાન થાય છે.

મિથુન કન્યા અને ધનરાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ગોણુ-પણે કરવાથી પણ લાભ થાય છે.

મેષરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મેષ રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેનો ક્રિયા કરવી ધણી જરૂરની છે. તેનાથી મસ્તક અને મુખના અવયવો મજબુત થાય છે. પગની એડીઓને એક બીજાનો સાથે અડેલી રાખી સીધા ટટાર ઉભા રહી બંને અંગુઠાની વચ્ચે દશબાર આંગળનું અંતર રાખવું સીધી લીટીમાં આવી રહે એવી રીતે ખભાની સાથે ડાબા હાથને ડાબી અને જમણા હાથને જમણી બાજુએ લાંબો કરવો. પછી કમરમાંથી શરીરને આગળ કાઢી ટટાર થઈ સ્નાયુઓ તંગ થાય તે રીતે હાથની મુઠીઓ વાળવી, ત્યાર બાદ શરીરના સર્વ અવયવોને તંગ કરી રહ્યા પછી બંને હાથને માથા આગળ ઉંચા કરી એકઠા કરવા અવયવોને શિથિલ કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ ક્રિયા કરતી વખત હાથ ઉંચા કરીએ તે વખત શ્વાસ સર કરવો અને નીચા આણતી વખત મૂકવો. આ ક્રિયા કરવાથી મગજના આણુઓ પોષાય છે. શરીરમાં રૂધિરની ગતિ વધારે થવાથી શાનતંતુઓમાં વહેતા સત્ત્વને પણ પુષ્ટિ મળે છે. અને બીજા મનન તંતુઓના બાધિ નાશ પામે છે.

કર્ક. તુલા, અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગોણુપણે કરવાથી લાભજ થાય છે.

વૃષભ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવી. સીધા ઘટાર ઉભા રહી પગની એડીઓને અડેલી રાખી બંને અંગુઠા વચ્ચે કઠ્ઠા પ્રમાણે અંતર રાખવું. હાથને ખભાની સાથે સીધી લીટીમાં આવી રહે તે પ્રમાણે બે બાજુ લાંબા કરવા પછી હાથેળી જમીન તરફ રાખી સ્નાયુઓને તંગ કરી હાથને સન્મુખ એક બીજાને અડકે તે રીતે લાવવા અને પછી મૂળ સ્થિતિમાં લઈ જવા હાથને એક બીજા સન્મુખ લાવતા પ્રાણાયામ કરવા માંડવો અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવતાં પૂર્ણ કરવો આ પ્રમાણે શ્રમ જણાય ત્યાં પર્યંત કર્યા કરવું. આ ક્રિયા કરવાથી શ્રીવા અને કંઠના અવયવો પોષાય છે. સિંહ વૃષિક અને કુંભ રાશિમાં સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ગૌણપણે કરવી શ્રેષ્ઠ છે.

મિથુન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા લાભ આપનાર છે. તેનાથી હાથ ખભા અને ફેફસાંના અવયવો પોષાય છે. કન્યા ધન, અને મિન રાશિના સૂર્ય વખતે પણ તે કરી શકાય છે.

વૃષભ રાશિમાં કઠ્ઠા પ્રમાણે ઉભા રહેવું. અને હાથને બે બાજુએ લટકતા રાખી હાથેળીઓની બાજુ શરીર તરફ રહે એ પ્રમાણે સુઠીવાળી અવયવોને તંગ કરી જમણા હાથને કાણીમાંથી વાળી ખભા સુધી ઉંચો કરી પાછો હટો તેમ કરવો, આ પ્રમાણે પછી ડાબા હાથનું કરવું. હાથ ઉંચા કરતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો તે પાછા ઉતારતી વખત મૂકવો.

કર્ક રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ નીચે લખેલી ક્રિયા કરવાની સર કરવી. સીધા ઘટાર ઉભા રહી છોકરાઓ રમતમાં ઘોડી થાય છે તેવી રીતે કમરમાંથી આગળ વાંકાવળી જવું આ પ્રમાણે વળવાથી શરીરની ઉપરનો ભાગ પગની સાથે કાટખૂણામાં આવી રહેશે. પછી તે સ્થિતિમાં રહીને હાથને ઉપર એવી રીતે આણવાં કે જોમની પીઠો એક ખીન્નને અડી શકે. એક હાથના આંગળા સાથે ભેરવવાં. હાથ ઉપર આણતી વખત શ્વાસ લેવો. નીચે નાખતી વખત છોડી દેવો.

આ ક્રિયા કરવાથી જઠર ખરાબર રીતે પોષાય છે. તેમજ સ્ત્રીઓ આ ક્રિયા કરે છે તો તેમની છાતીના અવયવો મજબુત થાય છે. તથા જે સ્ત્રીને છોકરું ધાવતું હોય અને ધાવણુ ન આવતું હોય તેને ધાવણુ ખરાબર રીતે આવી શકે છે.

મેષ, તુલા અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૌણપણે કરવાથી લાભની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સિંહ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

માથા તળે બંને હાથ રાખી ચત્તા સુધી જવું અને આખા શરીરના સ્નાયુઓ ને તંગ કરી ઉઠર અને ફેફસાં પુરે પુરાં ખરાબ તેવી રીતે શ્વાસ લેવો. અને રોડી શકાય ત્યાં સુધી રોડીને ખહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે શ્રમ જણાય ત્યાં પર્યંત કર્યા કરવું.

આ ક્રિયા સિંહ રાશિમાં સૂર્ય હોય છે ત્યારે કરવાની છે. વૃષભ વૃશ્ચિક, અને કુંભ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૌણપણે કરવાથી અડચણ નથી. આ ક્રિયા કરવાથી હૃદય વાંસો અને કરોડનાં અવયવો પોષાય છે.

કન્યા રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ધણા લાભને આપે છે. તેને કરવાનો વિધિ આ છે. હાથને નીચે લટકતા રાખવા સીધા ટટાર ઉભા રહેવું. હાથેળી બહારની બાજુમાં રહી શકે તે પ્રમાણે મુઠીઓ વાળવી. હાથ અને પગને સંપૂર્ણ રીતે તંગ કરવા અને પછી ઉદર પુરે પુરું ભરાય ત્યાં પર્યંત શ્વાસ લેવો—પૂરક કરવો. પછી ઉદરમાંથી વાયુ છાતીમાં અને છાતીમાંથી પાછો ઉદરમાં આવે તેવી રીતે ઉદરને સંકોચવું તથા કુન્ડાલવું આ પ્રમાણે કરી રહ્યા બાદ શ્વાસને બહાર કાઢવો અર્થાત્ રેચક કરવો. આ ક્રિયા કરવાથી ઉદર તથા નાના મોટા નળના અવયવો સંપૂર્ણ રીતે પોષાય છે- મિથુન ધન અને મીન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત પણ આ ક્રિયા ગોણુ પણ કરવાથી લાભજ મળે છે.

તુલા રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી હાથને લટકતા રાખી હાથેળીઓ ખુલ્લી રાખવી અને પગને તંગ રાખી ક્રિયા પૂર્ણ થતાં પર્યંત ધુટણને જગાં પણ વળવા દેવા નહિ. પછી બંને હાથને પ્રસરીને માથા ઉપર પુરેપુરા ઉંચા કરવા. પછી શરીરને ડેડમાંથી આગળ નમાવીને હાથથી પગના અંગુઠાને સ્પર્શ કરવો. જમણા હાથથી જમણાં અને ડાબા હાથથી ડાબા અંગુઠાને અડકવું. પાછા મૂળ સ્થિતિએ આવી અંગુઠાને અડતી વખત શ્વાસને બહાર કાઢવો અને ઉભા થતી વખત અહણુ કરવો. આ ક્રિયા તુલારાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે કરવાથી મુત્રાશય તથા કટિપ્રદેશના અવયવો મજબુત થાય છે. આ સાથે ભાવના કરવી પણ જરૂરની છે. મેષ, કર્ક અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવાથી પણ ફાયદો છે.

વૃશ્ચિક રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહીને બંને હાથને નીચા રાખવા. મુઠીએ વાળવી અને સ્નાયુએને તંગ કરવા જમણાં પગને જમીનથી એક અથવા બે તરુ ઉંચો કરી ઘુંટણને સંપૂર્ણ રીતે તંગ અને સીધો રાખવો. અને શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર રહે તેમ કરવું. પછી કમરના સાંધામાંથી જમણા પગને આમળીને ડાબી બાજુ જોડે બની શકે તેટલો ફેરવવો. પાછો જમણી બાજુએ તેજ પ્રમાણે તેને ગોળ ફેરવીને લાવવો. શરીરને ઝોલો ખાવા ન દેવો. અને પગને જમીન સાથે અડવા ન દેવો પછી જમણા પગ ઉપર ઉભા રહેવું અને ડાબા પગ ઉપર તેજ પ્રમાણે ક્રિયા કરતા જવું. આ પ્રમાણે યથાશક્તિ કયાં પછી અવયવોને શિથિલ કરવા. આ ક્રિયા કરતી વખત દિર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ યુક્ત પ્રાણાયામ કર્યા કરવો. આ ક્રિયા વૃશ્ચિક રાશિમાં સૂર્ય હોય ત્યારે કરવાથી ધણા લાભ આપે છે. વૃષભ સિંહ અને કુંભ રાશિની ક્રિયા કરતી વખત આ ક્રિયા ગોણપણે કરવાથી પણ લાભજ થાય છે. તેનાથી જનનેદ્રિયના અવયવોને પોષણ મળે છે. તથા તે અવયવોમાં કોઈ પણ પ્રકારની નબળાઈ હોય તો તે નાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે બાર રાશિમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાની હોય છે તે કરવાથી આપણને તે તે ક્રિયાના પેટા ભાગમાં દર્શાવેલા લાભ પામ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી પણ વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

કયા દિવસમાં અથવા કયા માસમાં અમુક રાશિના સૂર્યની સત્તા પ્રવર્તે છે એ જાણવું પણ અત્ર ઉપયોગનું જાણી આપીએ છીએ. આ ગણતરી અંગ્રેજી ગણિત શાસ્ત્ર ઉપરથી લેવામાં આવે છે

તેથી જન્મને આપણા પંચાગના કરતાં આ મહુત્રીમાં સહજ સહજ ફેર લાગે તો વ્યામોહ પામવાની જરૂર નથી. નીચેની મહુત્રી ઉપરથી કોઈ પણ માણસ અમુક માસમાં અમુક રાશિના સૂર્ય છે એમ જાણી શકવા સમર્થ થઈ શકે છે.

જન્યુઆરીની ૨૦ મીથી ફેબ્રુવારીની ૧૯ મી તારીખ સુધીમાં કુંભ રાશિના સૂર્ય હોય છે. ફેબ્રુવારીની ૧૯ મીથી માર્ચની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં મીન રાશિના સૂર્ય હોય છે. માર્ચની ૨૧ મી થી એપ્રિલની ૧૯ મી તારીખ સુધીમાં મેષ રાશિના સૂર્ય હોય છે. એપ્રિલની ૧૯ મી થી મેની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય છે. મેની ૨૧ મીથી જુનની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય છે. જુનથી ૨૧ મી થી જુલાઈની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય છે. જુલાઈની ૨૨ મી થી ઓગષ્ટની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય છે. ઓગષ્ટની ૨૨ મી થી સપ્ટેમ્બરની ૨૩ મી તારીખ સુધીમાં કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય છે. સપ્ટેમ્બરની ૨૩ મી થી અક્ટોબરની ૨૩ મી તારીખ સુધીમાં તુલા રાશિના સૂર્ય હોય છે. અક્ટોબરની ૨૩ મી થી નવેમ્બરની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય હોય છે. નવેમ્બરની ૨૨ મી થી ડીસેમ્બરની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં ધનરાશિના સૂર્ય હોય છે. ડીસેમ્બરની ૨૧ મી થી જન્યુઆરીની ૨૦ મી તારીખ સુધીમાં મકર રાશિના સૂર્ય હોય છે. x આ દિવસમાં અને આ માસમાં સૂર્ય અમુક રાશિના છે તે આપણે આ ઉપરના કાષ્ટકથી જાણી શકીએ તેમ છીએ. અને તેથી અમુક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત તે રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવાથી લાભ થાય છે, એ પણ સ્પષ્ટ છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

પૃથ્વીતત્વ, જળતત્વ, વાયુતત્વ, અને અગ્નિતત્વની રાશિઓ.

અને પ્રાણાયામ કરનારને સૂચના.

વૃષભ, કન્યા, અને મકર એ ત્રણ પૃથ્વીતત્વની રાશિઓ છે, મીન, કર્ક અને વૃશ્ચિક એ જળતત્વની રાશિઓ છે. મિથુન, તુલા, અને કુંભ એ ત્રણ વાયુતત્વની રાશિઓ છે. અને મેષ, સિંહ અને ધન એ ત્રણ અગ્નિતત્વની રાશિઓ છે.

+ આ ગણતરી સાયનગ્રહ પ્રમાણે છે. અને આપણા પંચાંગો નિરયન ગ્રહ પ્રમાણે છે. પૃથ્વીની ગતિના પ્રકારમાં ભેદ થવાની હ-
જારો વર્ષ પૂર્વની રીત પ્રમાણે આપણે ગણતરી કરીએ તો તે ભયક
જેતાં સાચી જણાતી નથી. દાખલા તરીકે મકરરાશિના સૂર્ય ૧૪
મી જન્યુઆરીએ થાય છે એમ આપણા નિરયન પંચાગમાં હોય
છે. પણ ભયકમાં નલિકાયંત્ર માંડીને તે તારીખે જોવાથી મકરરા-
શિના સૂર્ય ધણા દિવસથી થઈ ગયેલા હોય છે. નિરયન અને સા-
યન ગ્રહમાં ૨૩ અંશનો ફેર પડે છે. તેથી નોટિકલ ઓલમેનાક
જેમની પાસે હોય તેમણે તેમાં જોવું. એટલે તેમાં આ કોષ્ટકની ગ-
ણતરી પ્રમાણે જણાશે. જેમની પાસે આપણાં નિરયન પંચાગ હોય
તેમણે એ પંચાગમાં આપેલા સૂર્યના અંશમાં ૨૩ અવનાંશ ઉમેરી
ગણી જોવું. એટલે પણ આ ગણતરી સાચી પડશે.

આ પ્રમાણે હોવાથી પૃથ્વીતત્વની રાશિ હોય ત્યારે આપણે શું કરવું જોઈએ તો તેનાથી લાભ થાય જળતત્વની રાશિ હોય ત્યારે શું કરવું કે જેનાથી લાભ થાય તે સર્વ આ પ્રકરણમાં સંક્ષિપ્તમાં લખવું યોગ્ય ધાર્યું છે.

પૃથ્વીતત્વની રાશિ.

વૃષભ, કન્યા અને મકરરાશિ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પૃથ્વીતત્વની રાશિ છે. અને તેથી ૧૯ મી અપ્રેલથી ૨૧ મે સુધી, ૨૨ મી ઓગસ્ટથી ૨૩ મી સપ્ટેમ્બર સુધી અને ૨૧ મી ડીસેમ્બર ૨૦ મી જાન્યુઆરી સુધીમાં તેની સત્તા પ્રવર્તે છે. પૃથ્વીતત્વની રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતમાં આપણા આ સ્થુલ શરીરને વિકાસ બહુ ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે. જેમનું શરીર સુકલકડી રહેતું હોય તેવા મનુષ્યો જે આરોગ્યના નિયમો પાળી પ્રાણાયામની વિધિ કરી પોતાના સ્થુલ શરીરના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરે તો તેમાં તેઓ ધણું યશસ્વી થાય છે. કૃષ્ણ શરીરને જાડુ કરવા માટે જે કાંઈ પણ પ્રયત્ન કરવો હોય તો આ રાશિઓના સૂર્યની સત્તા હોય તે વખતમાં કરવાથી ધણેજ ઉત્તમ પરિણામ નિપજે છે. આપણે જે કસરત કરીએ છીએ તે કસરત પણ આ ત્રણ માસમાં કરવાથી દ્વિગુણ લાભ આપે છે. આપણાં સ્થુલ શરીરનાં જે જે અવયવોને બળવાન બનાવવા હોય તે અવયવોમાં પ્રાણાયામ કરતી વખત મન એકાગ્ર કરવાથી આ રાશિની સત્તામાં તે બળવાન સત્વર થઈ શકે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જેમને પોતાના સ્થુલ શરીરને બળવાન બનાવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે આરોગ્યના નિયમો ઉપર ધ્યાન આપી સ્થુલ શરીરની પ્રુષ્ટિને માટે પ્રાણાયામ કરવાની અત્યંત અગત્ય છે.

જળતત્વની રાશિ.

મીન, કર્ક અને વૃશ્ચિક એ ત્રણ જળતત્વની રાશિ છે. તેથી મીન, કર્ક, અને વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય જે માસમાં હોય તે આગળના કોષ્ટક ઉપરથી જાણી તે વખતમાં સુક્ષ્મ શરીરની શક્તિઓનો વિકાસ કરવાથી પરિણામ ઉત્તમ આવે છે. આ રાશિમાં સૂર્ય હોય તે વખતમાં મનના વિકારોને ટાળવાને પ્રયત્ન કરવાથી તેમાં આપણને યશ મળે છે આ રાશિના સૂર્ય હો તે વખત સંયમ પણ અધિક કાળ સાધવાથી લાભ થાય છે. આ સીવાય દૂરદર્શન દૂર શ્રવણ ઇત્યાદિ મહાન શક્તિઓ પણ આ રાશિના સૂર્ય વખતે આધ્યાત્મિક પ્રયત્ન કરવાથી અને તેમાં અખંડ જોડાયલા રહેવાથી મળી શકે છે. આ રાશિમાં પ્રાણાયામ અધિક કાળ કરવામાં આવે તો તેનાથી ઉત્તરોત્તર સુક્ષ્મ શરીરની ઉચ્ચતા સધાય છે.

વાયુતત્વની રાશિ.

મિથુન, તુલા અને કુંભ એ ત્રણ વાયુતત્વની રાશિ છે. તેથી જે વખતમાં આ રાશિના સૂર્યની સત્તા પ્રવર્તતી હોય તે વખતમાં આપણે જે પ્રાણાયામ કરીએ છીએ તેનાથી લિંગ શરીરની શુદ્ધિ સધાય છે. લિંગ શરીરની શક્તિઓનો આ રાશિમાં કરેલા પ્રાણાયામના પ્રયોગથી ધણેજ વધારો થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ વકીલો અને મગજનું કામ કરનારા સઘળા મનુષ્યોને આ માસમાં પ્રાણાયામ કરવાથી ધણું લાભ થાય છે. તથા તેઓની માનસિક શક્તિઓનો વધારો થાય છે. શુદ્ધ વિચારનું સ્ફુરણ આ વખતમાં અતિશય થાય છે. તેથી જેમને પોતાની માનસિક શક્તિઓમાં વધારો કરવાની અને લિંગ શરીરની શુદ્ધિ સાધવાની ઇચ્છા હોય તેમણે આ વખતમાં પ્રાણાયામ

ઉપર ખાસ ધ્યાન આપી તેનો પ્રતિદિન અભ્યાસ કરવો જરૂરનો છે.
અગ્નિ તત્ત્વની રાશિ.

મેષ, સિંહ, અને ધનરાશિ એ ત્રણ અમિતત્ત્વની રાશિ છે. તેથી આ રાશિના સૂર્ય જે વખતમાં હોય તે વખતમાં પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરવાથી મહાકારણ શક્તિઓનો ઉત્તમ પ્રકારે વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો પ્રાદુર્ભાવ પણ આ વખતમાં ધણો થાય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ, આંતર સ્વર, ઇત્યાદિ બીજી અનેક સિદ્ધિ આ રાશિમાં પ્રાણાયામ કરવાથી આપણને મળે છે.

સદ્વિચેકી વાંચકોને આ સ્થળે એક શંકા થશે કે આ અમિતત્ત્વ, જળતત્ત્વ, પૃથ્વીતત્ત્વ, અને વાયુતત્ત્વની રાશિમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા તો એકજ કરવાની હોય છે. પણ તેમાં ફળમાં ભેદ શાથી પડતો હશે. તો તેના સમાધાનમાં અહીં વિવેચન કરી આપણે આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

પૃથ્વીતત્ત્વ, વાયુતત્ત્વ, ઇત્યાદિ રાશિના સૂર્ય વખત પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક કરવાની હોય છે પણ તેમાં ભાવનામાં સહજ ફેર હોય છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે પૃથ્વીતત્ત્વની રાશિમાં સ્થુલ શરીરની વૃદ્ધિ થાય અર્થાત્ તેને પોષણ મળે એવી ભાવના કરવાની હોય છે. વાયુતત્ત્વની રાશિમાં લિંગતત્ત્વની શુદ્ધિ સધાય છે એવી ભાવના કરવાની હોય છે. અને આ પ્રમાણે ભાવનામાં ફેર પડવાથી તેના ફળમાં પણ ભેદ પડે છે. હાર્મોન્યમ અથવા તાઉસમાંથી જેમ કોમળ સૂર નીકળી શકે છે. પણ અમુક તાર દબાવવાથી વર્ન્ સૂર પણ નીકળે છે. હાર્મોન્યમ અને તાઉસ તેનું તે હોવા છતાં આમ ભેદ શાથી પડે છે, ? તેને અમુક અમુક પ્રકારથી વગાડવામાં આવવાથી

આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક હોવા છતાં તેની ભાવનામાં ફેર પડવાથી ફળમાં પણ ભેદ પડે છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક હોવા છતાં તેના ફળમાં ભેદ પડવાનું બીજું કારણ સૂર્ય છે. સૂર્યમાંથી જીવનતત્વના તેમજ બીજા ઓજસ વીગેરેના અણુઓ નિરંતર આપણી પૃથ્વી ઉપર આગ્યા જ કરે છે. આ તત્વો અમુક માસમાં અમુક પ્રકારના આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે તાપના અણુઓ અથવા તત્વો ગ્રીષ્મઋતુમાં જેવા આવે છે. તેવા શિયાળામાં નથી આવતા. અને આ પ્રમાણે હોવાથી ફળમાં પણ તેની તે ક્રિયા હોવા છતાં ભેદ પડે છે.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

શારિરીક વ્યાધિ નિવારવામાં પ્રાણાયામનો ઉપયોગ.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્ય વ્યાધિનો ભોગ થઈ પડતોજ નથી અને આરોગ્યને પોતાના આ પ્રયોગથી ટકાવી રાખે છે. પરંતુ જે મનુષ્યે પ્રાણાયામ શું છે તે જાણ્યું નથી અને તેનું સેવન કર્યું નથી તેઓજ વ્યાધિના ભોગ થઈ પડે છે. આવા મનુષ્યોએ પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પોતાના વ્યાધિઓને કેવી રીતે નિવારવા તે સંબંધી કાંઈક આ પ્રકરણમાં લખવા ધારણા છે.

અશક્તિ આ વ્યાધિ જેમને થયો હોય તેમણે આ પુસ્તકના ૨૧ મા પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવેલ સિંહ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવો. તથા એજ પ્રકરણમાં આવેલ ધનરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવો. તેનાથી આ રોગ ધીમે ધીમે નાશ પામશે. ક્રિયા

કરતી વખત હું સંપૂર્ણ બળવાન છું. એ પ્રકારની ભાવના કરવી જરૂરની છે.

જનનેદ્રિયના વ્યાધિઓ આ વ્યાધિવાળા મનુષ્યે મિથુન-રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા તથા કર્ક અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા ‘મારા જનનેદ્રિયના સર્વ અવયવો બળવાન છે’ એ પ્રકારની ભાવના યુક્ત કરવી. તેમ કરવાથી જનનેદ્રિયના સધળા વ્યાધિઓ નાશ પામે છે.

શિરોવેદના અથવા માથાનો દુઃખાવો. મારા મજબૂત તંતુના સર્વ અવયવો પોતાનું કામ કરવાને શક્તિમાન છે. એ પ્રકારની ભાવના યુક્ત મેષ રાશિના સૂર્ય વખતની. તથા વૃષભ અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતમાં કરવાની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી માથાનો દુઃખાવો નાશ પામે છે.

અતિસાર કર્ક, અને દુન્યા, રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

અપસ્માર અથવા ફેફડું. સિંહ વૃશ્ચિક અને મેષ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી આ દુષ્ટ વ્યાધિ સમી જાય છે.

સ્ત્રીઓના વ્યાધિ. મિથુન, અને કર્ક, રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી ચિલાય છે.

આંખ અને કાનના વ્યાધિ. મેષ અને વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની ક્રિયા કરવાથી આંખ અને કાનના તમામ વ્યાધિઓ મટે છે.

જલોદર કુંભ, મીન, મેષ, અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

હૃદયના વ્યાધિ. સિંહ અને કુંભ રાશિમાં કરવાની ક્રિયાથી તે નાશ પામે છે.

કાઠિવેદના અથવા કમરનો દુખાવો. સિંહ, અને તુલા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયાથી મટી જાય છે.

રૂધિર વિકાર અથવા રૂધિરની ન્યૂનતા ધન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવી અને સામાન્ય કસરત કરવી તેનાથી રૂધિરની ન્યૂનતા મટે છે. અને શુદ્ધિ સધાય છે. આ સી-વાય બારે રાશિમાં કરવાની પ્રાણાયામની જે જે ક્રિયા છે તે પણ રૂધિરની શુદ્ધિ સાધે છે જ.

શ્વાસ ઉધરસના વ્યાધિઓ. ધન, મીન, મિથુન, અને કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવાથી આ વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે.

બંધકોશ, કન્યા, તુલા, અને કર્ક રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

પિત્તવિકાર અને યકૃતના તમામ વ્યાધિઓ. કર્ક, મિથુન, અને કન્યા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

મોટા નળના વ્યાધિઓ. આ વ્યાધિનો નાશ કરવા માટે કન્યા, અને કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવી.

સળેખમ તથા શરદીના વ્યાધિ આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે મિથુન વૃષભ, અને મેષ રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી અગત્યની છે.

મંદાગ્નિ. જેમને હુખ ન લાગતી હોય ખાધેલું ન પચતું હોય તેમણે ધન, મીન, અને કન્યારાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી જરૂરની છે.

મેલેરીયા તથા બીજા સાધારણ તાવો. ધન, વૃષભ, અને તુલા, રાશિમાં કરવાના પ્રાણ્યામની ક્રિયાથી આ તાવો મટે છે.

વાત શુલ્ક આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે મીન, મેષ, અને વૃષભ રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી.

જઠરના વ્યાધિ કર્ક, તુલા અને કન્યા રાશિના સૂર્ય વખત કરવાની ક્રિયાથી નાશ પામે છે.

જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતાના વ્યાધિઓ. આગળ વર્ણુવેલ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયાથી તથા મકર, વૃષભ, મિથુન કન્યા, વીગેરે રાશિમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાથી નાશ પામે છે.

ત્વચાના વ્યાધિઓ. કન્યા, વૃષભ, અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની ક્રિયા કરવાથી વિલાય છે.

કંઠના વ્યાધિઓ. આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ માટે મેષ, અને વૃષભ રાશિમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાથી બહુ લાભ થાય છે.

સંધિવા આ દુષ્ટ રોગ ટાળવાને મકર, મીન, મેષ, કર્ક, અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી ક્રિયા કરવી.

મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ. મકર, કન્યા, અને તુલા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા લાભ આપે છે.

આ સીવાય બીજા તમામ પ્રકારના વ્યાધિઓને માટે નીચે લખેલ પ્રાણ્યામ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ પ્રાણ્યામથી

ઉપર જણાવેલા સર્વ વ્યાધિઓ તથા તે ઉપરાંતના બીજા તમામ પ્રકારના વ્યાધિઓ નાશ પામે છે. જેમ કોઈ વૈદ્ય અથવા ડોક્ટર પાસે કોઈએક મહાત્માની આપેલી માત્રા હોય અને તે સર્વ વ્યાધિ ઉપર રામબાણુ અસર કરે છે તેમ આ પ્રાણાયામ સર્વ વ્યાધિઓને મટાડનાર રામબાણુ ઉપાય છે. તેને કરવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ ધોતીયું ઢીલું કરી જમીન ઉપર ચત્તા સુધ્ધ જવું. આપણા શરીર ઉપર બદન, ખમીશ અથવા પહેરણુ પહેર્યું હોય તો તે કાઢી નાંખવું. શિઆળાના દિવસોમાં તે કાઢવાથી ટાઢ વાય તો તે કાઢવાની જરૂર નથી. પછી સર્વ અવયવોને શિથિલ-ઢીલા કરી નાંખી ફેફસાંમાં વાયુને ધીરે ધીરે ભરવા માંડવો. પ્રથમ પેટનો ભાગ ભરવો અને ત્યાંથી ભરતાં ભરતાં છેક છાતી સુધી આવવું. અને આખાં ફેફસાં પૂરેપૂરાં વાયુથી ભરી કાઢવાં. વાયુ પૂર્ણ રીતે ભરાયા પછી તરત તેને થોડીવાર રોકી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે વારંવાર કર્યાં કરવું. વચમાં જરા પણ ખચકી જવું નહિ. અને ક્રિયા કર્યાં કરવી.

આ ક્રિયા કરતી વખત ‘હું આરોગ્ય સ્વરૂપ છું’ એ પ્રકારની બાવના કર્યાં કરવી. તેનાથી વ્યાધિ માત્રનો નાશ થાય છે. અને શરીરનું સુદૃઢ આરોગ્ય હમેશા ટકી રહે છે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

અંતિમ સૂચનાઓ.

પ્રાણાયામ સખંધી આપવા જેટલી સંક્ષિપ્ત માહિતી આ પુસ્તકમાં આપણે આપી ગયા છીએ, જે કે પ્રાણાયામની ક્રિયા એટલી

બધી ગહન છે કે તેના સંબંધમાં જેટલું વિવેચન કરીએ તે એટલું પડે તેમ છે. પણ 'કુલ નહિ તો કુત્રની પાંખડી' એ કહેવત પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું વર્ણન બરાબર થઈ શક્યું નથી તોપણ જેટલે અંશે થયું છે તે આરંભના પ્રવેશકોને બસ છે એમ વિચારી સંતોષ માની આ પુસ્તકનો ઉપસંહાર કરવામાં આવે છે.

૧ પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો. અને પ્રાણાયામ એ શું છે એ તમારા જાણવામાં આવી ગયું હશેજ. તમે તે બરાબર જાણી તેનો અભ્યાસ કરવાનો આરંભ કરજો. પૂર્વે જાણાવ્યું છે અને અત્ર પણ પુનઃ પુનઃ જણાવીએ છીએ કે આ ક્રિયા કરવામાં જરા પણ ઉતાવળ ન કરશો. અને કોઈ અનુભવી પુરૂષની સલાહ લઈ તેમાં પ્રવેશ કરશો તો ઘણો લાભ થશે. જેમને સદ્ગુરુ પ્રાપ્ત હોય તેમણે પોતાના ગુરૂના આશ્રય તળે આ વિદ્યાનો અભ્યાસ શરૂ કરવા માંડવો એ વિશેષ હિતકર છે. પ્રાણાયામ, આજેને આજ હું બધો શીખી જાઉં એવી ધારણા રાખી જેઓ તેનું પોતાના ગળકપરાંત સેવન કરે છે તેઓ લાભને બદલે ગેરલાભ પ્રાપ્ત કરે છે. માટે આવી ટેવ સર્વદા ત્યજ દેવા યોગ્ય છે.

૨ આ પુસ્તકમાં દરેક રાશિ વખતે અમુક પ્રાણાયામ કરવો. દાખલા તરીકે સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પ્રાણાયામની પદ્ધતિ આ પ્રમાણે રાખવી વીગેરે બાબત આગળ જણાવી છે. આ પદ્ધતિને પ્રાણાયામની પદ્ધતિ કહેવી કે કેમ તે સંબંધમાં કોઈને શંકા થશે તેથી તેના સમાધાનમાં જણાવવાનું આવશ્યક રહે છે કે એ પદ્ધતિ દિર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની છે. અને પ્રાણાયામમાં પણ એક પક્ષે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ

કરવાના આવતા હોવાથી તેને પ્રાણાયામની પદ્ધતિ કહીએ તો તે ચાલી શકે તેમ છે. અમુક રાશિના સૂર્ય વખત કરવાની ક્રિયાથી આપણને અમુક લાભ થાય છે. એમ જે આગળ જણાવ્યું છે તેનું કારણ પણ ખુલ્લુંજ છે. અને તે એ કે તે રીત પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી આપણા અમુક અમુક અવયવોને કસરત પહોંચે છે. અને તેથી તેમજ તે વખતના સૂર્યના જીવનતત્વથી આપણને લાભ થયેલો માલુમ પડે છે.

૩ પ્રાણાયામની સાથે ભાવના કરવાથી ઘણુંજ ઉત્તમ પરિણામ ઉપજે છે. આપણે જે પ્રકારની ભાવના કરીએ છીએ તે પ્રકારનું ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે એવો અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો અગાધિત નિયમ છે. તે આ પ્રાણાયામના પ્રયોગ સાથે ભાવના કરવાથી સત્ત્વર ફળીભુત થાય છે. આપણે કોઈ પણ વ્યાધિને ટાળવો હોય તો તે વ્યાધિને ટાળવા નિમિત્તની ભાવના 'મારો અમુક વ્યાધિ જતો રહ્યો છે. એવી ન કરતાં હું આરોગ્ય-સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવું છું' એ પ્રકારની કરી પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણોજ ફાયદો માલુમ પડે છે.

અને આમ હોવાથી આપણને જે રોગ થયો હોય તેના ચિંતનવાળી ભાવના કરવા કરતાં તે રોગના ચિંતન વગરની ભાવના કરવાની જરૂર છે.

૪ પ્રાણાયામ સખંધી આરંભના પ્રવેશકોને ઉપયોગી થઈ પડે તેટલી માહિતી આ પુસ્તકમાં આપી છે. તેને પુનઃ પુનઃ વાંચી તેને ધ્યાનપૂર્વક સમજીને પછીજ તે ક્રિયા કરવાનો આરંભ કરવો જરૂરનો છે. સર્વ શક્તિ સંપન્ન પરમાત્મા તમને તેમાં યથાર્થ સમજણ પાડવા તમારામાં ઉત્તમ જ્ઞાનનો આર્વિભાવ કરો કે જેના વડે તમે આ વિદ્યામાં પારંગત થઈ સુખના ભોક્તા થાઓ એવી શુભેચ્છા પૂર્વક વિરમાય છે. इति

ॐ शान्ति.

યોગવિધાના અભ્યાસક્રમે વાંચવાયોગ્ય ઉપયોગી પુસ્તકો.

૧ પ્રાણાયામ ભાગ ૧ લો.	૦-૧૨-૦
૨ પ્રાણાયામ ભાગ ૨ જો.	૧-૦-૦
૩ યોગના અભ્યાસ પાઠો.	૧-૦-૦
૪ સૂત્ર સંહિતા.	૨-૦-૦
૫ પ્રાણ ચિકિત્સા.	૦-૩-૦
૬ સુખનો મહામંત્ર.	૦-૨-૦
૭ રૂદ્રાક્ષ ઉપનિષદ.	૦-૬-૦

પ્રાધસ લીસ્ટ મંગાવો.
પ્રગતિમંદિર, અડાબજી સુરત.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.

(સુંદર ૧૧ ચિત્રો સાથે.)

પુસ્તક તમે વાંચ્યું છે ?

પાતાની ઉન્નતિને ધ્વજનાર દરેક મનુષ્યને તેનું વાંચન
જરૂરનું છે.

આજે નહીં તો કાલે

પણ તે વાંચ્યા વિના તમારે ચાલે તેમ નથી.

કેમકે

તમારે જેની જરૂર છે તે સર્વ પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો તે દર્શાવે છે.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.

પુસ્તકમાં સુખ સંપત્તિ સુદૃઢ આરોગ્ય વગેરે પ્રાપ્ત કરવાના
સરળ અને આચારમાં ઉતરી શકાય તેવા ઉપાયો દર્શાવ્યા છે. મનુ-
ષ્યમાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિઓને તે જાગ્રત કરે છે યોગરદ્ધમ દુઃખથી
નિરાશીત થએલા જીવને આશાના સુર્યનું ભાન કરાવે છે. રોગરમમાં
નવું ચૈતન્ય અને નવું બળ ઉભરાવે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાનું સંપૂર્ણ
જ્ઞાન આપે છે. યોગમાર્ગમાં પડતી અભ્યાસકોની અડચણોના સમા-
ધાન કરે છે. નવ જીવન ક્રિયા કે જેના વડે શરીરમાં રહેતું વીર્જ
વૃદ્ધિને પામી જીવનને વધારે છે તેનું સ્વરૂપ આલેખે છે. દુઃખમાં
આ તેની જાહેરખબર હોવાથી વિશેષ ન જણાવતાં એટલુંજ જણા-
વીશું કે તેનો એકે એક પાઠ મનુષ્યને કંઈને કંઈ આગળ વધારે છે.
આજેજ પત્ર લખી મંગાવી લ્યો. મૂલ્ય ફક્ત રૂ. એક પોષ્ટેજ ૦-૨-૦

તમે વાંચ્યો અને અન્યને વંચાવો.

હજારોના જીવન તેણે સુખી બનાવ્યાં છે અને બનાવે છે.

પ્રગતિમંદિર અડાજણ મુરત.

પ્રભુશંકર નરભોરામ વ્યાસ તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં.

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

૧ મૂલ્યવાન રત્નો. ...	૦—૦—૬
૨ સદ્બોધ સ્તવન માળા. ...	૦—૩—૦
૩ કાવ્ય કુસુમ. ...	૦—૬—૦
૪ *પ્રાણાયામ ભાગ ૧ લો (ખીજી આવૃત્તિ) ...	૦—૧૨—૦
૫ શ્રેય સુધાકર. ...	૧—૦—૦
૬ મુક્તિ મણિમાળા....	૦—૦—૦
૭ આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ. ...	૦—૬—૦
૮ સુલતાન બહાદુરની ચિતોડપર ચઢાઇ....	૧—૦—૦
૯ *સંસાર દર્પણ. ...	૧—૦—૦
૧૦ *ગૃહસ્થાશ્રમ (ખીજી આવૃત્તિ) ...	૧—૮—૦
૧૧ *આરોગ્ય (સચિત્ર) ...	૦—૧૦—૦
૧૨ *પ્રાણચિકિત્સા. ...	૦—૩—૦
૧૩ રૂદ્રાક્ષ જાળાલોપનપદ્. ...	૦—૬—૦
૧૪ *સ્ત્રીસુબોધ વાર્તામાળા. ...	૦—૮—૦
૧૫ *સુખનો મહામંત્ર. ...	૦—૨—૦
૧૬ *સૂત્ર સંહિતા. ...	૨—૦—૦
૧૭ *પ્રાણાયામ ભાગ ૨ જો. ...	૧—૦—૦
૧૮ યોગના અભ્યાસ પાઠો. ...	૧—૦—૦

* આ નિશાનવાળાં પુસ્તકો વધારે ઉપયોગી છે. પોષ્ટેજ દરે-
કનું જૂદું.

વિગતવાર લીસ્ટ મંગાવો.
પ્રગતિમંદિર, અડાજણ સુરત.

યોગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડલ.



યોગ અને પ્રાણાયામનો વિષય વિશેષ કરીને અનુભવગત સંતોષી સરજનાર અભ્યાસકોને પેલાના અભ્યાસમાર્ગમાં અભ્યાસ વધતાં સરળતા પડે તે અર્થે આ મંડલની સ્થાપના કરવામાં આવી છે.

આ મંડલમાં પ્રવેશી આગળ વધવાની છંદાવાળા દરેક અભ્યાસકોને પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતા કાંઈ વિદ્ય ઉપરિધત થઈ નો શું કરવું તેના ઉપાય જણાવી તથા કાંઈ શંકા થાય તો તેનું સમાધાન કરી પાછળ રહેલા અન્ય બંધુઓને તે ઉપયોગી થાય અને અનુભવનો માર્ગ વિશેષ સરળ થાય તે ઉદ્દેશ પ્રધાનપણે રખાયો છે. મંડલમાં દાખલ થવાની જાહેરી પર્યતની શ્રી રા. પાંચ રાખવામાં આવી છે અને વાર્ષિક શ્રી રા. એક રાખી છે. જાહેરી પર્યતની શ્રી ભરનારને વાર્ષિક શ્રી ભરવાની જરૂર રહેતી નથી. આ શ્રી નાદ્યને ઉપયોગ અભ્યાસકોને વખતે વખત એક ખીજના અનુભવમાં ઉપયોગી માગ જણાવ્યામાં અને બવિજ્ઞમાં યોગ સળખી પુસ્તકો પ્રકટ કરી મંડળના મેમ્બરોને અડધી કિંમતે આપવામાં આવે છે.

જીજ્ઞાસુઓએ અધિક માહિતી માટે પત્ર -ચત્તાર કરવા તથા યોગના અભ્યાસ પાઠો નામનું પુસ્તક વાચવું.

પ્રગતિ મંદિર, અમદાવાદ મુદ્રેત.



